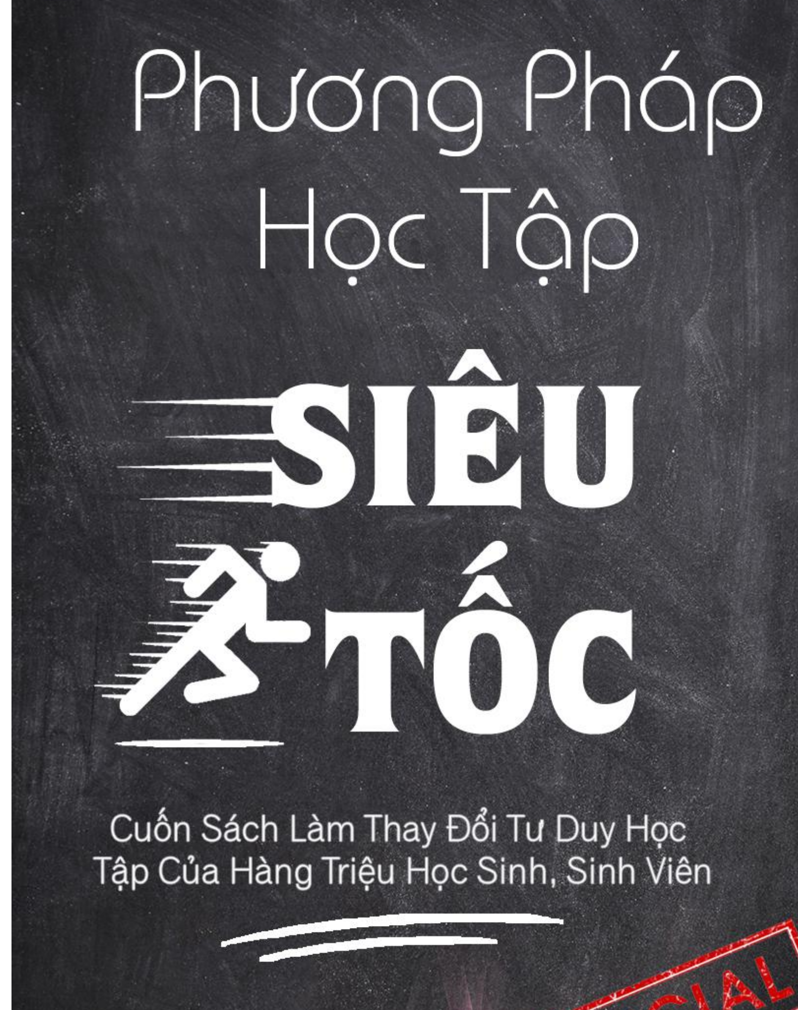
Phương Pháp Học Tập

SIÊU TỐC

Cuốn Sách Làm Thay Đổi Tư Duy Học Tập Của Hàng Triệu Học Sinh, Sinh Viên

SPECIAL



PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP SIÊU TỐC

Khơi dậy năng lực tiềm ẩn trong bạn

--------o0o--------

Tác giả: Bobbi Deporter & Mike Hernaki
Dịch giả: Nguyễn Thị Yến, Hiền Thu
Nơi xuất bản: Nhà xuất bản Tri Thức – Công ty Sách Alpha
Ngày xuất bản: Quí I/2007
Tủ sách: Tâm lý – Giáo dục
Số trang: 350 trang
Khổ sách: 15 x 23cm, in 1000 bản
Hình thức: Bìa mềm
Giá sách: 39.000đ
Đánh máy: Duyhoa83, Annsuri, Alex_r, Linh12a4, Nhoclienxo
Biên tập: Annsuri
Thực hiện ebook: Zaqqaz
Nguồn: thuvien-ebook.com
Ngày hoàn thành: 02/2009

MỤC LỤC

LỜI TỰA

"Một cuốn sách quý giá xuất hiện đúng lúc và hơn hẳn mọi cuốn sách viết về kỹ năng học tập khác... Dù bạn ở lứa tuổi nào, có nhiều hay ít kinh nghiệm thì đây vẫn là một cuốn sách vô cùng hữu ích và có thể mang lại niềm vui cho tất cả mọi người!"

- Chungliang Al Huang

Tác giả cuốn Embrace Tiger, Return to Mountain -

"Cuốn sách trình bày rõ ràng các bài luyện tập, các mẹo nhỏ và các chiến thuật để thành công, giúp bạn trở thành người đứng đầu trong lớp học - người chiến thắng trong cuộc sống."

- Tiến sĩ Thomas Armstrong

Tác giả cuốn In Their Own Way –

"Với những kết quả không thể tin được khi áp dụng tại các trường công lập danh tiếng, cuốn sách "Phương pháp học tập siêu tốc" này quả là một cuốn sách cần phải đọc. Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy cạnh tranh và chính những kỹ năng nêu ra trong cuốn sách này sẽ giúp chúng ta, dù ở lứa tuổi nào, tìm ra được lợi thế cạnh tranh để có thể thành công trong cuộc sống".

- Patrick Foley

Chủ tịch Hãng chuyển phát nhanh DHL Worldwide Express -

LỜI GIỚI THIỆU

Đã bao giờ bạn cảm thấy chán nản vì việc học hành quá vất vả và cực nhọc chưa? *Phương pháp học tập siêu tốc* sẽ là một cứu cánh giúp bạn thấy phấn chấn, vui tươi và say mê công việc học tập. Cuốn sách không chỉ bổ ích đối với học sinh, sinh viên, mà còn phù hợp với người học ở mọi lứa tuổi. Với những mẹo nhỏ, những gợi ý và những kỹ thuật đặc biệt, sách giúp bạn tiết kiệm thời gian, tăng cường khả năng lĩnh hội và ghi nhớ, đồng thời biến việc học hành thành một quá trình thú vị, hấp dẫn và bổ ích. Đọc sách sẽ khiến bạn thay đổi quan điểm và cách nhìn nhận về chính bản thân mình và về việc học tập. Bạn sẽ phát hiện ra khả năng học tập tiềm tàng trong mình, để rồi sẽ thấy việc học thật dễ dàng và hứng thú.

Sách được trình bày một cách đặc biệt, bên trái là những trang kín chữ như những cuốn sách khác, còn bên phải là những hình vẽ, sơ đồ, kí hiệu, v.v…

Đầu và cuối mỗi chương đều có những trang đặc biệt. Đầu chương nêu tóm tắt những lợi ích bạn sẽ có được khi đọc nội dung và cuối chương là phần kiểm tra giúp bạn kiểm nghiệm xem đã học được những gì. Có một số nội dung được tác giả nhắc lại nhiều lần dưới hình thức khác nhau. Các kỹ thuật đưa ra rất phù hợp với phương thức làm việc của não bộ, giúp bạn học với kết quả tốt nhất. Những kỹ thuật này đã được thử nghiệm, đánh giá trong nhiều năm và rất có hiệu quả trong thực tế. Bạn hãy đọc với tâm hồn cởi mở, gạt sang bên những ý nghĩ như: cuốn sách này như thế nào và nói về điều gì. Cũng không nên để ý việc bạn đã học nhanh đến mức nào và học được những gì. Hãy làm cho chính bạn phải ngạc nhiên về khả năng của mình. Và hãy vui với mỗi bước đi trên con đường học tập của bạn.

Chúc các bạn thành công!

1. NGHIÊN CỨU LẠI PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP

"Khi còn ngồi ghế nhà trường, tôi là một học trò thông minh và xuất sắc, nhưng việc học đối với tôi không bao giờ là niềm ham thích. Tuy nhiên, giờ đây tôi lại thấy đam mê học tập, và không bao giờ cảm thấy vất vả, gian truân như tôi đã cảm thấy trước đó".

- Rosemary Bove, Chủ tịch hiệp hội Bova,
thành viên ban cố vấn quản lý New York, Thành phố New York -

"Cảm hứng học tập đã giúp tôi vượt ra khỏi những hạn chế của bản thân. Giờ đây, tôi hiểu được rằng, tôi có khả năng học tất cả mọi điều! Có thể nói không một chút cường điệu là, khả năng hiểu biết của tôi đã tăng lên gấp 10 lần".

- D.C.Cordova,
Viện nghiên cứu San Diego, California -

"Những đứa trẻ nhà tôi đã nâng cao được trình độ, và điều quan trọng hơn, chúng đã nâng cao nhận thức về giá trị bản thân và động cơ học tập của chúng".

- Tiến sĩ James Powell Canton, Ohio -

Hãy thử hình dung về một trường thương mại có chương trình giảng dạy hiệu quả đến mức học sinh của trường đã thu được những kết quả đáng khích lệ chỉ sau 6 tuần học và cho rằng, trường đã cung cấp cho họ nhiều lý lẽ sự kiện hơn 4 năm học ở trường chuyên nghiệp; một trường mà ở đó những nhà kinh doanh không những được học về lý thuyết thực hiện những hợp đồng lớn, cách thức cảm thấy tự tin và thành công hơn trong cuộc sống, mà còn có được sự ham mê học tập; một trường giúp người học hoàn thiện bản thân và nuôi dưỡng tâm hồn họ.

Đã có một trường như thế - Trường thương mại Burklyn mà tôi là người đồng thành lập vào cuối những năm 1970. Trường là một lâu đài tráng lệ toạ lạc bên sườn đồi Vermont rợp bóng cây xanh mát. Burklyn dạy những môn học bình thường như marketing, đàm phán, kế toán bằng những phương pháp không bình thường. Trong khi tất cả các trường thương mại nổi tiếng khác lôi kéo sự cộng tác của một đội ngũ các nhà quản lý chuyên ngành chuyên nghiệp, thì trường Burklyn lại mời các nhà doanh nghiệp đã từng trải trên thương trường tới giảng dạy.

Chúng tôi đã bắt đầu từ giả thiết rằng, một nhà doanh nghiệp cần hiểu thấu đáo tất cả những gì liên quan đến kinh doanh, chứ không chỉ hiểu sâu một lĩnh vực cụ thể nào đó. Do vậy chúng tôi dạy toàn bộ những kinh nghiệm, chứ không chỉ đào sâu hoặc nhắc lại "tài liệu". Chúng tôi cũng chú trọng đưa những kinh nghiệm học tập vào đời sống thực hơn là đơn thuần để chúng là những lý thuyết suông.

Bất luận là chúng ta được tuyển chọn vào trường học hay đơn thuần là chỉ là những "học sinh" của "trường đời", thì điều có ý nghĩa nhất đối với chúng ta là phải học được "phương pháp học". Vì lẽ đó, tuần đầu tiên trong chương trình giảng dạy 6 tuần, trường

đã dạy những kỹ năng như: ghi chép, nhớ và đọc tốc độ, đồng thời tạo môi trường an toàn và tin tưởng giữa giáo viên và học sinh. Kết hợp ba yếu tố này, cộng với sự tập trung cao độ của bộ não, học sinh có thể học hiệu quả hơn và bị lôi cuốn vào một khối lượng tài liệu kỹ thuật khổng lồ đáng kinh ngạc. Trường cũng luôn tạo được niềm vui, sự tự tin cho những người học suốt đời.

Burklyn - Trường Thương mại nâng cao thể chất và nuôi dưỡng tâm hồn học sinh trong quá trình đào tạo tri thức.

Hầu hết các học sinh của trường đều nhớ rằng, những kinh nghiệm mà họ có được ở trường cấp 2 hoặc tiểu học chẳng thấm tháp gì so với những gì họ đạt được ở đây. Là học sinh của trường, họ đã có những khám phá quan trọng về bản thân, và nhận ra rằng, lần đầu tiên họ cảm thấy thích học, thậm chí ngay cả những người đã từng 12 năm, 16 năm hay 20 năm căm ghét việc học cũng có được những cảm giác như thế. Những kinh nghiệm tích luỹ được ở trường cũng làm thay đổi cuộc sống họ. Một số sinh viên tốt nghiệp trường Burklyn đã từ bỏ công việc có thu nhập cao và có môi trường làm việc rộng lớn để tham gia vào công việc giảng dạy ở trường. Một số cũng có những hướng đi thay đổi trong hoạt động kinh doanh, đi từ hướng thắng / bại sang thắng / thắng.

Chúng tôi được nghe ngày càng nhiều những câu bình luận như: “Những đứa trẻ nhà tôi quả quyết rằng, chúng sẽ vào học ở đó”, và “Nếu chúng có được niềm ham thích học tập như thế, chúng sẽ có tất cả”. Tôi nhận thấy, điều quan trọng là phải tạo được niềm ham thích học cho các học sinh ngay từ những năm đầu tiên. Bởi vậy, cùng với các cộng sự tài năng và tâm huyết, tôi đã bắt đầu phát triển SuperCamp vào đầu những năm 1980. Cũng chính tại SuperCamp, các nguyên tắc và phương pháp học tập siêu tốc được hình thành.

1.1. ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA SUPERCAMP

Mùa thu năm 1981, Eric Jensen, Greg Simmons và tôi bắt đầu mô phỏng những gì được học ở Burklyn trong khoá học đầu tiên dành cho thanh thiếu niên. Chương trình này được triển khai ở Kirkwood Meadows, California - một dãy núi đẹp cạnh hồ Tahoe. Chúng tôi bắt đầu chương trình bằng cuộc nói chuyện với gần 200 bậc phụ huynh về những điều cần thiết nhất cho con trẻ của họ. Sau đó, chúng tôi xây dựng khoá học 10 ngày kết nối việc tạo dựng sự tự tin, kỹ năng học tập và kỹ năng giao tiếp trong môi trường vui vẻ.

SuperCamp kết nối việc xây dựng niềm tin, khả năng học tập và kỹ năng giao tiếp trong một môi trường vui vẻ.

Mùa hè năm 1982, nhóm học sinh đầu tiên của chúng tôi gồm 64 thành viên thanh thiếu niên đã tới trại, hầu hết với thái độ miễn cưỡng, nghi ngờ và thiếu hào hứng cộng tác. Ngay chính con trai tôi cũng tỏ ra nghi ngờ khi nó nói với tôi: "Mẹ, đây chưa phải là ngôi trường tốt nhất". Tôi không thể hình dung nổi nó sẽ nghĩ về tôi như thế nào nếu điều nó nói là đúng sự thật.

Ngay cả những cộng sự của tôi và tôi đều tỏ e sợ về chương trình giảng dạy này, nhưng cảm giác đó nhanh chóng qua mau. Chúng tôi bắt đầu nhận thấy được một số bước đột phá đáng kinh ngạc, chứng tỏ một điều là chúng tôi đang đi đúng hướng. Cuối cùng, nó đã thành công hơn những gì chúng tôi mong đợi và trở thành một sự kiện có dấu ấn trong đời sống của nhiều thanh thiếu niên tham gia học tại trại.

Lúc này, hàng nghìn thanh thiếu niên và cả các em dưới 13 tuổi cũng là học sinh của SuperCamp. Nhiều người trong số họ tiếp tục theo các khoá học chuyên nghiệp và đã đạt được sự thành công trong tất cả các lĩnh vực. Trong các bức thư gửi cho chúng tôi, một số lượng đáng mừng học viên đã tìm thấy thành công thực sự trong những tháng ngày theo học tại trại.

Các trại được tổ chức trên khắp nước Mỹ và trên toàn thế giới, như ở Singapore và ở Moscow. Sự trưởng thành đã thể hiện ngay trong mỗi lời nói của bọn trẻ. Tại sao vậy? Bởi vì chúng đã thực sự làm việc. Những học viên khi đến trường vẫn tỏ ra miễn cưỡng và e sợ thì nay đã bỏ được những cảm giác đó và nhận thấy chúng đã trải qua những ngày quý giá nhất trong cuộc đời.

Song những kết quả đó còn mang tính lý thuyết. Học viên có những bước nhảy vọt đáng kể, những học viên tăng điểm GPA trung bình từ 1,8 đến 4,0; còn các nam học viên hầu như đã đạt được điểm số mà mình mong muốn.

SuperCamp đã tác động đến cuộc sống của hàng nghìn học viên và những người thân của họ.

Nhưng nâng mức thành tích không phải là lĩnh vực duy nhất mà các học viên đạt được.

Phụ huynh của một học sinh đã viết: "SuperCamp là một trong những điều tốt nhất mà tôi đã làm cho con trai tôi. Hôm qua, nó mang về nhà phiếu thành tích học tập mà nó giành được điểm 9. Nó cũng học được rằng, loại A không là yếu tố quan trọng nhất, mà sự thích thú học tập và động cơ thúc đẩy tự học cũng quan trọng không kém."

"Con trai tôi không bao giờ phải chịu một áp lực nào. Trên thực tế, nó đã coi SuperCamp là động cơ lớn nhất của nó".

1.2. CON ĐƯỜNG DẪN TỚI SỰ THÀNH CÔNG

Ở SuperCamp, chương trình giảng dạy là sự phối hợp chính xác giữa 3 yếu tố: kỹ năng lý thuyết, kết quả rèn luyện thể lực và kỹ năng cuộc sống. Chương trình giảng dạy cơ sở là triết học cơ bản. Chúng tôi tin tưởng rằng, để đạt được hiệu quả, việc học phải là niềm vui. Học là một công việc suốt đời mà con người phải đảm nhiệm một cách vui vẻ và thành công. Điều quan trọng là phải trở thành một con người toàn diện cả về trí tuệ, thể chất và tình cảm riêng tư. Lòng tự trọng cao là thành phần quan trọng giúp người học cảm thấy hạnh phúc và khoẻ mạnh.

Để chứng minh cho triết lý này, chúng tôi đã đặc biệt quan tâm đến việc tạo môi trường để tất cả các học sinh đều cảm thấy quan trọng, an toàn và thuận tiện. Điều này bắt đầu từ môi trường rèn luyện thể chất được tô điểm bởi những cây xanh, kết hợp với trang trí nghệ thuật và âm nhạc. Phòng học phải được cảm nhận là nơi lý tưởng để tổ chức học.

Môi trường tình cảm cũng rất quan trọng. Theo chương trình của chúng tôi, người giáo viên là những chuyên gia trong việc xây dựng mối quan hệ hoà hợp và sau khi họ đã thiết lập được mối quan hệ tình cảm an toàn, họ sẽ đưa ra cho học sinh những thách thức mà qua đó họ tìm thấy thành công của mình. Đó chính là quá trình truyền lại kinh nghiệm cho học sinh.

Một trong những điều mà các bậc phụ huynh than phiền với chúng tôi vào năm 1981 là con của họ đã hoàn thành hết các khoá học ở hết trường này đến trường khác mà không có đến một lời hướng dẫn về phương pháp học. Bạn thử hình dung, nếu bạn thả đứa trẻ đó vào một bể bơi mà không dạy cho nó những bài học về phương pháp bơi. Nó có thể sống sót, nhưng là cha mẹ, liệu bạn có dám thử làm việc đó không?

Các bậc phụ huynh đã khám phá ra một điều, khi họ cho con cái của họ theo học ở các trường cũng giống như đẩy nó xuống bể bơi. Một số có khả năng học cách sải cánh và thành công, nhưng cũng có một số sẽ bị chết chìm. Do vậy, ở trường thương mại, chúng tôi đã dậy cho các học sinh kỹ năng học tập như: Ghi chép, nhớ, đọc tốc độ, viết và tư duy sáng tạo.

Nhưng trước tiên, chúng tôi phải làm một số "bước phá bỏ những cảm giác nghi ngờ", bởi vì một số trẻ đến trại vẫn cảm thấy mình bị trường học đe doạ. Họ thậm chí còn cho rằng, mình không có khả năng học. Chúng tôi phải tạo ra một số bước thay đổi nhanh chóng cho chúng (những thay đổi trong khuôn khổ chương trình giảng dạy), và thực hiện điều này với những thách thức về mặt thể chất được sử dụng như một tác nhân kích thích để tạo bước đột phá trong quá trình học.

Chương trình giảng dạy ở SuperCamp là sự kết hợp giữa các thành phần được phát triển từ một triết lý là việc học có thể vui vẻ và phải vui vẻ.

Một trong những bước rèn luyện về thể chất là khoá học leo dây. Học sinh phải leo lên một cây cao, đi bộ trên một sợi dây kéo căng cao khoảng 12m, nhảy mạnh từ một bệ nhỏ ở trên đỉnh cột cao để bắt chiếc dù, rồi rơi từ đỉnh chiếc thang xuống cánh tay của thành viên trong đội đang chờ sẵn. Đây thật sự là những ngày kinh hoàng đối với học sinh. Nhiều người trong số họ đã có suy nghĩ là họ đã không thể vượt qua được môn học đó. Tuy nhiên, tất cả các em đều thành công và thành tích mà các em đạt được đó được thông báo trực tiếp đến lớp học, nơi các em thấy mình có thể đạt được những thành công như vừa rồi. Chúng tôi nhận thấy những bước đột phá trong quá trình học của hàng trăm em học sinh mỗi mùa hè nhờ áp dụng hoạt động này. (Nếu bạn ngạc nhiên, thì có thể giải thích cho bạn thấy rằng, tất cả những hoạt động này được thực hiện bằng phương pháp thận trọng và an toàn, bởi vì tình huống càng khó khăn bao nhiêu thì sự nguy hiểm càng ít đi bấy nhiêu).

Rèn luyện thể lực được áp dụng như một tác nhân kích thích để đạt được những đột phá trong học tập - một sự thay đổi cách nhìn nhận về quá trình học.

Một bài học rèn luyện khác là đi bộ với cường độ lớn - một môn thể thao cực nhọc, và môn đấm thủng một chiếc bảng, học sinh phải dùng tay đấm thủng một chiếc bảng dày 1 inch. Những hoạt động này được áp dụng để phá vỡ tư tưởng “tôi không thể làm” luôn tiềm ẩn trong mỗi con người.

Chúng tôi cũng nhận thấy, cuộc sống riêng tư thuận hoà có mối quan hệ khăng khít với những thành công trong trường học, trong cộng đồng và trong sự nghiệp. Những học sinh đạt được sự hài hoà giữa tình cảm và kỹ năng giao tiếp thì sẽ có được sự chính trực trong tình cảm và xây dựng được những mối quan hệ thoả đáng.

Sự kết nối giữa 3 thành phần liên kết này (kỹ năng lý thuyết, rèn luyện thể lực và kỹ năng sống) là sự pha trộn những nét khác nhau trong cuộc sống của hàng nghìn học sinh trong nhiều năm qua. Mỗi chương trình đều chứa đựng một sự pha trộn mới, mỗi chương trình là một kinh nghiệm duy nhất. Bài học đa dạng là những gì rất riêng của mỗi cá nhân tham gia học tập.

1.3. NGUYÊN TẮC 80/20

Trong suốt những năm SuperCamp hoạt động (dưới sự hướng dẫn của tôi và chồng tôi, anh Joe Chapon), chúng tôi đã được nghe những câu nói của các bậc phụ huynh đại thể như: “Giá như có cơ hội đến học ở SuperCamp khi mình còn bé, thì chắc chắn SuperCamp sẽ giúp mình rất nhiều trong cuộc sống ngày hôm nay”.

Chính vì thế, tôi đã nảy sinh ra viết cuốn sách nay để giúp ích cho mọi người. Cuốn sách này giúp ích cho những người suốt đời học. Nó cũng cần thiết cho những người đã ra trường và cần phải học gấp để phục vụ cho công việc mới, những người đã ra trường nhiều năm nhưng cần thiết phải học gạo một vấn đề hoặc công nghệ mới để nắm vững công việc, và cho cả những người đã nắm chắc công việc, nhưng muốn học để chuyển sang công việc khác khó hơn.

Cuốn sách cung cấp cho bạn 20% lượng thông tin từ SuperCamp mà có thể đem lại 80% sự khác biệt trong phương pháp học của bạn. 20% quan trọng này bao hàm những lĩnh vực và khả năng sau:

** Chấp nhận thái độ tích cực*
** Tạo động cơ*
** Khám phá phương pháp học của bạn*
** Tạo lập một môi trường học hoàn thiện*
** Đọc tốc độ*
** Ghi chép hiệu quả*
** Các kỹ thuật viết cơ bản*
** Tư duy sáng tạo*
** Phát triển khả năng nhớ tuyệt vời*

Bạn sẽ tìm được những điểm quan trọng nhất, những thông tin có ích nhất, những kỹ thuật học hiệu quả nhất trong cuốn sách này.

1.4. PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP SIÊU TỐC

Nhóm sáng lập SuperCamp được gọi là "diễn đàn học tập". Phương hướng của chúng tôi là "học tập siêu tốc" - một tập hợp các phương pháp và nguyên lý học tập đã được chứng minh là mang lại hiệu quả trong việc học và trong kinh doanh cho tất cả mọi người thuộc mọi lứa tuổi.

"Phương pháp học tập siêu tốc" được bắt đầu từ nghiên cứu của tiến sĩ Georgi Lozanov, một nhà giáo dục người Bungari, người đã thử nghiệm những cái mà ông gọi là "gợi ý học" hoặc "gợi ý cho trẻ". Ông cho rằng, sự gợi ý có thể ảnh hưởng đến kết quả trạng thái học tập, và tất cả những chi tiết đơn lẻ cũng sẽ đem đến một sự gợi ý tích cực hoặc tiêu cực nào đó. Một số phương pháp ông sử dụng để đưa ra những gợi ý tích cực như: Để học sinh cảm thấy thoải mái, sử dụng nhạc nền trong lớp học, tăng sự tham gia của cá nhân, sử dụng áp phích quảng cáo để gợi ý sự cao thượng, đồng thời phải củng cố thông tin, và phải có giáo viên hướng dẫn được đào tạo chuyên nghiệp về nghệ thuật giảng dạy theo phương pháp "gợi ý".

Một thuật ngữ khác được sử dụng để thay cho "gợi ý học" là "học tăng cường". "Học tăng cường" được định nghĩa là "tạo khả năng cho học sinh học với một tốc độ ấn tượng mà không cần phải gắng sức". Thuật ngữ này là nhóm các yếu tố mà trong phương pháp học truyền thống nhìn chung không xuất hiện nhiều như: trò vui, trò chơi, màu sắc, tư duy tích cực, thể lực phù hợp, và tình cảm lành mạnh. Những yếu tố này gắn kết với nhau để tạo thành kinh nghiệm học tập có hiệu quả.

"Phương pháp học tập siêu tốc"cũng nêu ra những khía cạnh quan trọng của lập trình ngôn ngữ thần kinh (NLP), nghiên cứu về cách bộ não tổ chức thông tin, đồng thời khảo sát kỹ lưỡng mối quan hệ giữa ngôn ngữ và hành động có thể được sử dụng để tạo sự hoà hợp giữa học sinh và giáo viên. Các nhà giáo dục có kiến thức hiểu biết về lập trình ngôn ngữ thần kinh sẽ biết cách sử dụng ngôn ngữ tích cực để thúc đẩy những hoạt động tích cực - một yếu tố quan trọng khuyến khích bộ não hoạt động một cách hiệu quả nhất. Họ cũng có thể xác định phong cách tốt nhất của mỗi cá thể và hình thành "điểm chốt" trong những thời điểm tự tin và thành công.

"Phương pháp học tập siêu tốc" đã kết hợp "gợi ý học", các kỹ thuật học tăng cường, lập trình ngôn ngữ thần kinh với lý thuyết,niềm tin và phương pháp của chúng ta. Nó bao gồm các khái niệm cơ bản của nhiều lý thuyết và chiến lược học tập khác như:

- *Thuyết não trái/phải*
- *Thuyết bộ não tam vị nhất thể*
- *Phương thức được ưa chuộng hơn (hình ảnh, âm thanh, động lực)*
- *Thuyết về khả năng hiểu biết phức tạp*
- *Giáo dục chính thể luận*
- *Học dựa trên kinh nghiệm*

- *Học dựa trên phép ẩn dụ*
- *Mô phỏng/ hỏi ý kiến nhau*

Nếu tất cả các khoá học này làm bạn căng thẳng thì hãy giảm bớt đi. Điểm này sẽ được đề cập chi tiết ở những chương sau.

Ở SuperCamp, các học sinh viết những lời bình luận của mình gửi cho giáo viên vào giữa ngày và viết đánh giá vào cuối mỗi ngày. Việc rút kinh nghiệm về phương pháp giảng dạy sẽ được thực hiện ngay tại lớp, vì chúng tôi muốn đảm bảo chắc chắn tiếp cận được từng học sinh. Những kết quả khảo sát được gửi cho các học sinh và cha mẹ các em sau 3 đến 6 tháng theo học chương trình, nhằm giúp chúng tôi nghiên cứu những kết quả lâu dài.

Jeannette Vos-Groenendal, một giáo viên của SuperCamp đã viết luận án tiến sĩ về những kết quả mà SuperCamp đã đạt được. Căn cứ vào những dữ liệu thu nhập được trong suốt những năm 1983-1989, bà cho rằng, chương trình học của SuperCamp "là rất thành công và nên xem đó là mô hình để học tập". Nghiên cứu của bà cũng chỉ ra rằng, những sinh viên theo học chương trình SuperCamp có chỉ số GPA bằng 1,9 hoặc thấp hơn sẽ tăng chỉ số GPA lên trung bình chỉ sau 10 ngày học. Đó là tính cả mức điểm của những học sinh đã đạt được loại A, mức điểm không thể tăng được nữa.

Theo bà, chương trình "đã tìm được một phương pháp tiếp cận những khả năng khác nhau của các học sinh". Và bà dự kiến vận dụng phương pháp này để giam tỷ lệ học sinh bỏ học nửa chừng ở các trường học trên toàn nước Mỹ.

Tuy nhiên, điều tôi muốn đề cập ở đây là hầu hết các học sinh của SuperCamp không có vấn đề gì nghiêm trọng. Chúng là những đứa trẻ ngoan, khá khuôn phép. Chúng đã tiến bộ khá nhiều, phát triển được kỹ năng học tập và nâng cao thành tích toàn diện của chúng.

Điểm quan trọng nhất cần nhớ bây giờ là những tài liệu trong cuốn sách này đã được thử nghiệm và chứng minh là có hiệu quả trong hơn 10 năm qua. Nó ít mang tính lý thuyết. Nó là những tài liệu đã được nghiên cứu nhiều lần để phục vụ cho mọi người thuộc mọi lứa tuổi. Những gì tốt nhất đã được chắt lọc vào trang sách này. Khi đọc cuốn sách, bạn sẽ không chỉ trở thành một người tốt hơn, mà còn cảm thấy tự tin hơn, ham học hơn và hào hứng hơn. Bạn có thể sử dụng nhiều nguyên tắc của "Phương pháp học tập siêu tốc" để đạt được tới mức trình độ khác, một công việc khác hoặc chỉ đơn thuần là làm tốt hơn công việc hiện tại của bạn. Điều quan trọng nhất ở đây là bạn luôn cảm thấy vui vẻ trong suốt quãng đường của bạn. Hãy tiếp tục nghiên cứu những kinh nghiệm học tập đáng tin cậy mà bạn chưa bao giờ được tiếp cận!

2. KHẢ NĂNG VÔ HẠN CỦA TRÍ TUỆ

Bạn có biết:
- Bộ não của bạn có khả năng giống như não của nhà bác học Albert Einstein?
- Bạn có thường xuyên dùng những bằng chứng khoa học tự nhiên để giải thích về bộ não của con người hay không?

Mọi người sinh ra đều mang bản chất hiếu kỳ tự nhiên và đều được tạo hoá ban cho tất cả những công cụ cần thiết để thoả mãn sự hiếu kỳ đó. Đã bao giờ bạn xem một đứa trẻ khám phá đồ chơi chưa? Trước tiên, nó ngậm đồ chơi vào miệng xem vị như nào. Sau đó, nó lắc đồ chơi, giơ lên, từ từ đưa vòng quanh người để xem từng cạnh đồ chơi. Tiếp đến, nó đưa đồ chơi lên lắng tai nghe, ném xuống đất, rồi lại nhặt lên tháo rời từng mảnh và xem xét từng bộ phận một.

Quá trình khám phá này được gọi là "học tổng thể" (global learning). Học tổng thể được coi là một phương pháp có hiệu quả đối với trẻ từ lúc còn bé đến 6 hoặc 7 tuổi. Trí tuệ của trẻ ở độ tuổi này giống như bọt biển, chúng hấp thu sự kiện, các đặc tính tự nhiên, và sự phức tạp của ngôn ngữ một cách vui vẻ và thoải mái. Thêm vào đó, các yếu tố phản hồi tích cực và sự thúc đẩy của môi trường cũng giúp chúng tạo được những điều kiện học tập lý tưởng.

Chúng ta hãy chú ý đến những mốc học ban đầu trong cuộc sống của một đứa trẻ bình thường, khoẻ mạnh. Khả năng của đứa trẻ nay rất giống khả năng hồi nhỏ của bạn. Đến 1 tuổi bạn tập đi - một quá trình phức tạp cả về mặt tự nhiên và hệ thần kinh mà không thể dạy nếu không có sự mô phỏng. Trong quá trình tập đi, có thể rất nhiều lần bạn bị ngã hoặc bị va mạnh, nhưng không bao giờ cảm thấy thất bại khi bị trượt chân. Tại sao vậy? Tôi chắc chắn rằng, khi lớn lên, bạn có thể bỏ học một thứ gì đó sau khi thất bại chỉ một hai lần. Nhưng tại sao bạn lại rất cố gắng khi bạn tập đi?

Câu trả lời đó là: Bạn chưa có khái niệm thất bại. Thêm vào đó, cha mẹ luôn ở bên cạnh động viên bạn. Mỗi thành công của bạn đều làm cha mẹ vui lòng và thậm chí còn ca ngợi hơn cả những gì mà bạn đạt được.

Bạn đã thực hiện được những thành công đáng kể trong những năm đầu đời nhờ khả năng phi thường của trí tuệ:
1 tuổi: bạn học đi.
2 tuổi: bạn bắt đầu học giao tiếp bằng ngôn ngữ.
5 tuổi: bạn hiểu được 90% các từ người lớn sử dụng thường ngày.
6 tuổi: bạn học đọc.

Khoảng 2 tuổi, bạn bắt đầu phải học giao tiếp bằng ngôn ngữ - một kỹ năng bạn phải học không có sự trợ giúp của sách ngữ pháp, lớp học hay sự sát hạch nào. Trên thực tế,

cũng như tất cả mọi người khác, đến 5 tuổi, bạn đã học được khoảng 90% các từ sử dụng thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Nếu bạn lớn lên trong một gia đình nhiều ngôn ngữ, bạn có thể thông thạo được ngôn ngữ đó.

Đến 6 hoặc 7 tuổi, bạn phải học đọc – một nhiệm vụ học thật khó khăn nhất mà con người phải đảm nhiệm. Bạn học kỹ năng này nhờ khả năng kỳ diệu của bộ não.

Có thể sẽ có một ngày, khi bạn học lớp 1 hoặc lớp 2, đang ngồi trong lớp cô giáo hỏi: "Bạn nào có thể trả lời được câu hỏi này?". Bạn giơ tay, bật dậy khỏi chỗ ngồi, sôi nổi chờ cô giáo gọi tên. Với vẻ tự nhiên bạn đưa ra câu trả lời, rồi ngay sau đó nghe thấy một số bạn khác cười và tiếng cô giáo nói: "Sai rồi, em ạ. Cô rất ngạc nhiên vì em!".

Bạn cảm thấy xấu hổ trước bạn bè và cô giáo, người có uy quyền nhất trong cuộc đời bạn lúc bấy giờ. Sự tự tin của bạn bị lung lay, và mầm sống của sự thiếu tự tin bắt đầu hình thành trong bạn.

Đối với nhiều người, đó chính là điểm khởi đầu khiến họ có những nhận thức tiêu cực về bản thân. Từ đó, việc học trở thành một việc vặt. Sự thiếu tự tin lớn dần lên và họ bắt đầu gặp ngày càng nhiều nguy cơ.

Năm 1982, Jack Canfield, một chuyên gia nghiên cứu về lòng tự trọng của con người đã đưa ra một kết quả nghiên cứu được thực hiện trên một trăm đứa trẻ tình nguyện. Công việc của nhà nghiên cứu là ghi lại số lượng những lời nhận xét tích cực và những lời nhận xét tiêu cực mà đứa trẻ nhận được trong một ngày. Canfield nhận thấy rằng, trung bình mỗi đứa trẻ nhận được 460 lời nhận xét tiêu cực hay chỉ trích, trong khi đó số lời nhận xét tích cực hoặc ủng hộ chỉ là 75, bằng 1/6 so với những nhận xét tiêu cực.

Những phản hồi tiêu cực thường xuyên diễn ra sẽ trở nên rất nguy hiểm đối với trẻ. Sau vài năm học ở trường, bọn trẻ có thể sẽ "ngừng học" và vô tình gói gọn kinh nghiệm học của mình lại. Đến cuối cấp tiểu học, từ "học" đã gợi cho nhiều học sinh cảm giác căng thẳng và bị ép buộc.

Cũng trong khoảng độ tuổi mà sự "ngừng học" xảy ra, trường học truyền thống lại chuyển từ phương pháp "học tổng thể" từ chính thể luận và vui vẻ sang phương pháp học cứng nhắc, theo tuyến và được định hướng bằng ngôn ngữ. Cô giáo buộc học sinh phải ngồi 1 tiếng đồng hồ, theo hàng lối và đứng giảng bài. Những trò chơi và hoạt động tập thể, những ý tưởng nghệ thuật đa sắc màu, mối quan hệ thân thoải mái và tất cả những trò chơi "lông bông" của thủa thời học sinh tiểu học đã kết thúc. Để phát triển, quá trình giáo dục phải thay đổi từ "học tổng thể" thủa ban đầu của trẻ sang một hệ thống phần lớn phụ thuộc vào não trái. "Sự mất cân bằng"này sẽ khiến cho một số học sinh cảm thấy không có hứng thú học và cảm thấy việc học là không có giá trị.

Trước khi nghiên cứu sâu hơn, chúng ta hãy tìm hiểu một chút về bộ não và nghiên cứu xem làm thế nào để học "tư duy bằng cả bộ não" nhưng vẫn cảm thấy dễ dàng và hứng thú.

2.1. VÀI NÉT VỀ BỘ NÃO NGƯỜI

Bộ não người là một khối chất nguyên sinh phức tạp nhất trong thế giới vạn vật. Nó được biết đến như một cơ quan phát triển cao, có thể tự học tập. Cơ thể khoẻ mạnh và môi trường thuận lợi sẽ giúp cho hoạt động của bộ não có thể duy trì tốt trong vòng hơn 100 năm.

Bộ não ta có ba phần cơ bản: Phần cuống (stem) hay còn gọi là "não loài bò sát"; Hệ thống limbic hay "não của động vật có vú"; Vỏ não. Nhà nghiên cứu, tiến sĩ Paul MacLean gói gọn ba phần này thành "bộ não ba ngôi một thể", bởi vì mỗi bộ phận của bộ não phát triển trong các khoảng thời gian khác nhau trong quá trình tiến hoá của cơ thể chúng ta, mỗi phần cũng có cấu trúc thần kinh và chức năng nhiệm vụ khác nhau.

Giai đoạn phát triển đầu tiên là "não bò sát". Ở giai đoạn này não của ta cũng giống như não của tất cả các loài bò sát, bộ phận trí tuệ thấp nhất của loài người. Bộ phận này hoạt động như một dây thần kinh vận động cảm giác - nhận biết hiện thực tự nhiên thông qua 5 giác quan.

Hành vi được điều khiển bởi "phần não bò sát" mang bản năng sinh tồn, đây là xu hướng của tất cả các loài. Phần não này quan tâm đến thức ăn, chỗ ở, sinh sản và bảo vệ lãnh thổ. Khi ta cảm thấy nguy hiểm, "phần não bò sát" sẽ thúc đẩy ta chống chọi và đấu tranh hoặc chạy trốn khỏi nguy hiểm, đây là sự phản ứng "chiến đấu hoặc tháo chạy". Trong suốt giai đoạn phát triển đầu tiên của loài người, phản ứng này rất cần thiết. Tuy nhiên, nếu phần não này chi phối thì chúng ta không thể tư duy ở mức độ cao hơn. Xung quanh phần não bò sát là một hệ thống limbic phức tạp khổng lồ hay còn gọi là "não của động vật có vú". Đây là giai đoạn phát triển cao hơn rất nhiều trong thời kỳ tiến hoá của con người và là một phần mà con người giống với tất cả các loài động vật có vú khác. Hệ thống limbic nằm ngay trung tâm của bộ não chúng ta. Nó có chức năng thể hiên tình cảm và nhận thức khi thể hiện cảm giác, khoái cảm, trí nhớ và khả năng học tập. Nó cũng kiểm soát nhịp sinh học của con người như cơn buồn ngủ, đói, khát, huyết áp, nhịp tim, dục vọng, nhiệt độ, hệ thống chuyển hoá và miễn dịch của cơ thể.

Hệ thống limbic là phần não điều khiển tình cảm của con người đồng thời cũng kiểm soát tất cả các chức năng khác của cơ thể. Điều này đã giải thích tại sao tình cảm có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sức khoẻ con người.

Hệ thống limbic là bảng điều khiển trung ương, là cơ quan nhập thông tin từ thị giác, thính giác và trong một số trường hợp từ vị giác và khứu giác. Sau đó, hệ thống này sẽ phân phát thông tin tới bộ phận tư duy của bộ não, đó là vỏ não.

Vỏ não bao trùm xung quanh đỉnh và cạnh của hệ thống limbic, chiếm 80% tổng bộ não của con người. Phần não này là trung tâm trí tuệ con người. Nó chọn lọc những thông báo nhận được thông qua nhìn, nghe, và các giác quan khác của cơ thể.

2.2. MỖI PHẦN CỦA BỘ NÃO ĐỀU ĐẢM NHIỆM CÁC CHỨC NĂNG RIÊNG

Ngoài ra, quá trình tư duy của vỏ não còn có: tranh luận, tư duy, đưa ra quyết định, hành vi có mục đích, ngôn ngữ, kiểm soát dây thần kinh chủ động và những ý nghĩa không thể hiện ra bằng lời nói.

Vỏ não là nơi hội tụ tất cả các khả năng trí tuệ cao giúp phân biệt con người với các loài động vật khác. Tiến sĩ tâm lý Howard Gardnerd đã xác định một số khả năng đặc biệt về trí tuệ hoặc "phương thức nhận biết" có thể được phát triển trong con người. Trong số đó có khả năng ngôn ngữ, toán học, trực giác/không gian, động lực/mưu lược, âm nhạc, khả năng hiểu biết giữa các cá nhân với nhau và hiểu biết nội tâm của con người.

Có lẽ, sự phát triển cao nhất của trí tuệ, đồng thời cũng là dạng tư duy sáng tạo lớn nhất là trực giác. Trực giác là khả năng tiếp nhận hoặc lĩnh hội thông tin không có sẵn tới 5 cơ quan cảm giác. Khả năng này đặc biệt sắc bén ở trẻ từ 4 đến 6 tuổi. Song, chúng thường bị các bậc cha mẹ ngăn cản do họ cho đó là những hành vi phi lý. Mọi người thường sợ khả năng trực giác bởi họ cho rằng, chính khả năng này sẽ ngăn cản tư duy lý trí. Tuy nhiên, khả năng trực giác dựa trên tư duy lý trí là không thể có khả năng trực giác nếu không có tư duy lý trí.

2.3. THỜI GIAN VÀ MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ

Tất cả khả năng trí tuệ cao hơn gồm cả trực giác đã tồn tại trong bộ não ngay từ khi mới sinh, và cho đến khi 7 tuổi, những khả năng này không được bộc lộ nếu không được khuyến khích thích hợp.

Để khuyến khích đúng đắn những khả năng trí tuệ này, cần phải đáp ứng những điều kiện sau:

- *Những cấu trúc thần kinh thấp hơn phải được phát triển thích đáng nhằm cho phép năng lượng chuyển tới mức độ cao hơn.*
- *Đứa trẻ phải cảm thấy an toàn về tình cảm cũng như về thể xác.*
- *Cần phải có một mô hình khuyến khích thích hợp.*

Hãy nghiên cứu các mốc thời gian phát triển trí tuệ dưới đây:

Khả năng ngôn ngữ chưa được bộc lộ khi đứa trẻ còn nằm trong bụng mẹ.

Trẻ không thể tự dạy cho mình ngôn ngữ bản địa. Nếu người mẹ có khả năng nói ngôn ngữ đó, thì bà cũng không ngăn cản được con mình học nói. Trên thực tê, nếu đứa trẻ được đặt vào một môi trường ngôn ngữ trong bất kỳ thời gian nào từ khi sinh cho đến 7 tuổi, thì khả năng nhận biết ngôn ngữ của nó sẽ được hình thành.

Trong khoảng thời gian từ khi chào đời cho đến 1 tuổi, chức năng của dây thần kinh cảm giác ở trẻ bắt đầu phát triển. Chức năng này được hoàn thiện thông qua sự tiếp xúc trực tiếp của trẻ với môi trường xung quanh, với người mẹ và với những đồ vật trong thế giới trẻ thơ. Khi đứa trẻ đưa một thứ gì đó vào miệng, rồi giơ lên ánh sáng, rồi đập mạnh vào vật khác, có nghĩa là nó đang nghiên cứu về đồ vật đó dưới một cách thức duy nhất, đó là thông qua cảm giác.

Khi tròn 1 hoặc 2 tuổi, chức năng của dây thần kinh ở bộ não phát triển khá đủ, trẻ chuyển sang một giai đoạn phát triển tiếp theo, các mắt xích thần kinh tăng trưởng rất lớn, hệ thống tình cảm - nhận thức cũng phát triển nhanh chóng, hành vi của trẻ thay đổi chỉ qua một đêm. Hành vi mới thường xuyên được xem như "một sự thay đổi nhanh chóng đột biến" và thường làm các bậc cha mẹ lo sợ. Nhưng chúng ta cần phải lưu ý rằng, việc đứa trẻ trải qua giai đoạn phát triển tình cảm này là hết sức cần thiết để đạt được mức độ tư duy cao hơn.

Ở giai đoạn này, cùng với sự phát triển về mặt tình cảm, đứa trẻ cũng chuẩn bị cho mức độ phát triển trí tuệ cao hơn thông qua việc chơi. Bắt chước, kể chuyện và một số hoạt động vui chơi giàu trí tưởng tượng khác là những cách thức mà trẻ phát triển khả năng nhận biết biểu tượng và các ẩn ý đằng sau biểu tượng.

Đến 4 tuổi, dây thần kinh cảm giác và cấu trúc thần kinh nhận thức tình cảm đã phát triển được 80%. Lúc này, đứa trẻ mới có đủ năng lượng để chuyển tới các chế độ tư duy cao hơn. Bây giờ là thời điểm các khả năng trí tuệ khác bắt đầu phát triển. Nếu được khuyến khích đúng đắn những khả năng này sẽ được phát triển mạnh. Nếu đứa trẻ cảm

thấy bị đe doạ hoặc không có một mô hình hướng dẫn nào thì những khả năng trí tuệ này rốt cuộc sẽ ngừng phát triển ngay từ khi đứa trẻ lên 7 tuổi.

Đối với những đứa trẻ được khuyến khích thích hợp, nhiều quá trình tư duy cao hơn có thể bộc lộ và phát triển mạnh không mấy khó khăn. Ở những đứa trẻ này, dây thần kinh phần não bò sát đã phát triển, đủ để nhận thức được rằng, chỉ hành động khi gặp nguy hiểm. Hệ thống limbic cũng phát triển cao và tiếp tục kiểm soát tâm lý an toàn và tình cảm lành mạnh. Khi đứa trẻ có tình cảm lành mạnh, nó sẽ tự do họat động ở những mức độ cao hơn của cấu trúc vỏ não.

Vỏ não người được cấu tạo từ 12 đến 15 tỷ tế bào thần kinh, gọi là các neuron. Các tế bào này có khả năng tiếp xúc với nhau hoặc tiếp xúc với các tế bào khác bằng cách rung các nhánh có cấu tạo hình cây. Mỗi neuron có khả năng tiếp xúc với các neuron ở vùng lân cận nghĩa là các tế bào trong bộ não người có khả năng tiếp xúc với nhau nhiều hơn so với các nguyên tử trong vũ trụ! Sự tiếp xúc này cũng xác định khả năng học tập nghiên cứu của con người.

Ở các mắt nối giữa các nhánh hình cây này có một chất gọi là myelin. Có thể giải thích rằng, myelin là một prôtêin béo do bộ não tiết ra nhằm bao phủ các khớp nối giữa các nhánh cây khi bộ não nghiên cứu thông tin mới.

Cần rất nhiều năng lượng để hình thành các khúc nối đầu tiên. Sau đó quá trình hình thành này sẽ trở nên dễ dàng hơn bởi chất myelin tạo thành một chất bao phủ dày hơn. Dần dần quá trình này cứ lặp đi lặp lại, khớp nối sẽ được cung cấp đủ myelin và có khả năng họat động dễ dàng, đồng thời các khớp nối khác cũng đang được hình thành.

Quá trình tạo myelin đã giải thích tại sao việc đưa các dữ liệu trong 45 phút mỗi tiết học ở lớp không mang lại hiệu quả. Theo Joseph Pearce, một tác giả tầm cỡ quốc tế đồng thời là nhà nghiên cứu quá trình học tập, một đứa trẻ trung bình chỉ nhớ được khoảng 3% những thông tin được dạy trên lớp.

Để đạt được khả năng ghi nhớ cao, mỗi học sinh phải có niềm say mê đối với môn học. Ở SuperCamp, dữ liệu được dạy ở các lớp học bán trú, với cường độ lớn. Đặc biệt, chúng tôi nhận thấy một học sinh đạt được bước đột phá trong những tiết học buổi chiều. Đó là thời điểm mà chúng đã tích tụ đủ myelin để gắn những thông tin thành một phần trong cấu trúc bộ não của chúng.

Đã bao giờ con của bạn đề nghị bạn đọc đi đọc lại một câu chuyện nó yêu thích chưa?

Nhưng chỉ sau khi đọc được ít phút, nó đã chán ngấy và sẵn sàng chuyển sang câu chuyện mới. Bởi vì trong quá trình đọc đi đọc lại, đứa trẻ đã bị lôi cuốn bởi các liên kết mang tính biểu tượng và ẩn dụ trong câu chuyện. Các kết nối neuron được kích họat, các myelin bắt đầu hình thành. Khi các kết nối neuron được cung cấp đủ myelin, đứa trẻ sẽ không cần đọc một câu chuyện cụ thể trong nhiều thời gian nữa, mà chỉ cần một chút thời gian là đủ. Sau khi các myelin được cung cấp đủ, đứa trẻ rất hiếm khi phải đọc lại câu chuyện đó nữa. Nếu sau nhiều năm, câu chuyện đó không được đọc lại, các myelin

bắt đầu tan. Bạn có thể gọi đó là cách để bộ não "tự làm sạch".

Nhà khoa học chuyên nghiên cứu về bộ não, tiến sĩ Marian Diamond đã dành 30 năm để thực hiện một loạt các thí nghiệm về bộ não. Bà đã đưa ra kết luận: Ở bất kì độ tuổi nào từ khi sinh ra đến khi chết, con người có thể tăng khả năng trí tuệ nhờ sự khuyến khích của môi trường. Nghiên cứu về cuộc sống đã chỉ ra rằng, khi bộ não phải bận tâm một vấn đề gì đó thì câu ngạn ngữ cổ xưa "hoặc là sử dụng hoặc là vứt bỏ" lại là một lời khuyên có giá trị. Bộ não càng quan tâm đến các hoạt động trí tuệ và liên kết với môi trường thì càng có nhiều những kết nối giữa các tế bào. Bạn có thể nhận thấy rằng, khả năng của bạn là vô hạn (Nghiên cứu liên quan đến môi trường học của Diamond sẽ được đề cập chi tiết ở chương 4).

Bằng sự nhắc đi nhắc lại, các tế bào thần kinh sẽ kết nối với nhau và được cung cấp đủ myelin để dễ dàng nhớ lại thông tin. Nếu không nhắc lại thường xuyên, các myelin sẽ bắt đầu tan ra.

SỬ DỤNG NÓ...
HAY
VỨT BỎ NÓ

2.4. NÃO PHẢI, NÃO TRÁI

Bộ não 3 phần của bạn cũng được chia thành bán cầu não phải và bán cầu não trái. Ngày nay, hai bán cầu não này thường được gọi là não phải và não trái.

Những thí nghiệm về hai bán cầu não đã chỉ ra rằng, mỗi bán cầu có một chế độ tư duy riêng, đảm bảo những kỹ năng nhất định, mặc dù chúng có sự liên kết và trao đổi chéo với nhau.

Quá trình tư duy của não trái mang tính logic, liên tục, có định hướng và lý trí. Phần não này được tổ chức khá chặt chẽ và có khả năng giải thích được những vấn đề mang tính tượng trưng và trừu tượng. Nó cũng phải đảm nhiệm các nhiệm vụ như: diễn đạt bằng lời nói, viết, đọc, liên kết thính giác, xếp đặt các chi tiết và sự kiện, ngữ âm và biểu tượng hoá.

Chế độ tư duy của não phải mang tính ngẫu nhiên, không theo trật tự, mang tính trực giác và thuộc về chính thể luận. Các chế độ này rất phù hợp với các phương thức nhận biết không thuộc lời nói như: cảm giác và tình cảm, các nhận thức căn cứ vào xúc giác, nhận thức về không gian, hình thù và mô hình, nhận thức về âm nhạc, nghệ thuật, nhạy cảm màu, sáng tạo và hình dung.

Cả hai bán cầu não đều quan trọng như nhau. Những người sử dụng hai bán cầu não cân bằng nhau thì có xu hướng giải quyết cân bằng mọi vấn đề trong cuộc sống. Họ sẽ học dễ dàng hơn, vì họ biết lựa chọn chế độ cần thiết nhất để đảm nhiệm việc học.

Do hầu hết các giao tiếp đều được thể hiện dưới dạng viết hoặc lời nói, nên chức năng giao tiếp là đặc trưng của não trái. Các lĩnh vực như giáo dục, thương mại và khoa học cũng có xu hướng thiên về não trái nhiều hơn.Trên thực tế, nếu bạn là người hoạt động thuộc các lĩnh vực đòi hỏi não trái làm việc nhiều hơn mà trong cuộc sống không cố gắng tham gia những hoạt động cần đến não phải, thì chính sự mất cân bằng này sẽ là nguyên nhân khiến bạn bị stress, đồng thời thể chất và tâm hồn của bạn trở nên nghèo nàn.

Để cân bằng hai bán cầu não, cần phải có các hoạt động như âm nhạc và thẩm mĩ trong quá trình học, đồng thời bạn phải tích cực tự điều chỉnh. Những điều đó giúp bạn có được xúc cảm tích cực, điều khiến cho bộ não của bạn làm việc hiệu quả hơn. Xúc cảm tích cực sẽ đem lại khả năng cho bộ não, đem đến cho bạn những thành công, giúp bạn có lòng tự trọng cao, rồi từ đó lại có được những cảm xúc tích cực - 1 chu kì đầy sinh lực giúp bạn vươn cao hơn. (Bạn có nhận thấy rằng, những người rất thành công trong cuộc sống dường như đều có niềm say mê thưởng thức 1 loại hình nghệ thuật nào đó?).

Bất luận là chúng ta nói đến hệ thống limbic hay vỏ não, đến não phải hay não trái, thì cũng phải khẳng định rằng, không có một bộ phận nào của bộ não có thể hoạt động riêng lẻ một cách đầy đủ và sáng tạo như đặc trưng vốn có của nó, bộ phận này chỉ có thể hoạt động được khi các bộ phận khác của bộ não kích thích và ủng hộ. Đó chính là những gì chúng tôi đề cập đến khi nói về "toàn bộ não" hoặc "học toàn diện".

Trong quá trình sống, tất cả chúng ta đều có kết luận về bộ não của chúng ta và về khả năng của bộ não. Có thể những gì mà bạn thể hiện ở trường học khiến bạn kết luận rằng , bộ não của bạn "không được tốt" như bộ não của các học sinh có sức học khá. Có thể bạn cũng đã từng kết luận rằng, bạn có thể học tốt môn này, nhưng học tồi ở môn kia. Hoặc cũng có thể bạn đã chấp nhận rằng, có những điều mà bạn không có khả năng học bởi vì não của bạn đã không dành cho chúng. Thật đáng tiếc, tất cả những kết luận này đều không đúng .

Tất cả chúng ta đều có những chức năng thần kinh giống nhau, mặc dù có những chức năng khác nhau về trí tuệ và mức độ thành công trong cuộc sống. Chức năng sinh lý của bộ não của bạn cũng rất giống với của bất kì 1 người nào khác, thậm chí của cả các nhà tư tưởng như Einstein và Da Vinci. Điều này có nghĩa là bạn sẽ có những hội tuyệt vời. Nếu bạn biết về 1 người mà cách cư xử của người đó khiến bạn khâm phục, hoặc thành công của người đó là điều mà bạn luôn ao ước đạt tới, bạn có thể coi người đó là một "mẫu hình" của mình. Bạn có thể thành công như người đó bằng cách học theo anh ta. Các nhà khoa học nghiên cứu về hành vi của con người gọi đó là "sự noi gương".

Một tấm gương điển hình phải kể đến là lực sĩ người Anh Roger Bannister, người đầu tiên chạy một dặm trong chưa đến 4 phút. Một bác sĩ đã tranh luận gay gắt rằng, nếu một người chạy với tốc độ nhanh như thế, tim của anh ta sẽ vỡ tung vì họat động quá sức.

Hiển nhiên, Roger Bannister không thể đoán trước được kết quả này. Anh đã chạy nhanh hơn bất cứ ai trong lịch sử. Trải qua nhiều thập kỉ với hàng nghìn vận động viên điền kinh được đào tạo chính quy, Roger Bannister là người đầu tiên lập được kỉ lục đó, làm sửng sốt thế giới với thời gian 3 phút 59,4 giây. Thậm chí ngay cả khi kỉ lục này được công nhận thì nhiều người vẫn cho rằng, đó chỉ là một sự may mắn mà siêu nhân Bannister đạt được và không ai trên thế giới này có thể lặp lại được kỉ lục đó.

Tuy nhiên, chỉ sau 1 tháng, vận động viên người Úc John Landy đã phá vỡ được kỷ lục này. Sau đó, nhiều người đã chạy 1 dặm mà chưa mất tới 4 phút.

Tại sao lại xảy ra điều này? Có thể giải thích như sau: Có những siêu nhân là những "tấm gương", sau đó mọi người có thể noi theo những tấm gương đó để thực hiện thành công điều mà họ mong muốn thực hiện.

Bạn có những khả năng tiềm tàng giống như những người khác. Điều khác là ở chỗ, bạn sẽ sử dụng trí tuệ của bạn như thế nào. Bạn sẽ trả lời được điều đó khi đọc cuốn sách này.

Những gì người này có thể làm thì những người khác cũng có khả năng làm

Anthony Robbins - nhà chiến lược, nhà văn, nhà hùng biện nổi tiếng thế giới – đã giúp đỡ hàng trăm nghìn người thoát khỏi những suy nghĩ hạn chế về bản thân và mở ra cho họ những khả năng to lớn. Mục đích của Tony là đưa ra những tấm gương thường xuyên đạt được thành công. Ông đã khám phá ra niềm tin của họ và phát hiện được những

chiến lược giúp họ thành công. Sau đó, ông đã truyền đạt lại niềm tin và chiến lược này cho mọi người.

Một trong những họat động mà Tony dạy các học sinh của mình là "đi trên lửa". Ông đã hướng dẫn các học sinh đi trên một thảm than hồng rực với bàn chân trần. Tony đã sử dụng những khái niệm về lập trình ngôn ngữ thần kinh, giúp họ thực hiện được kỳ công khó có thể tưởng tượng. Lập trình ngôn ngữ thần kinh - một nghiên cứu về khả năng ảnh hưởng của ngôn ngữ lời nói và ngôn ngữ không được thể hiện bằng lời nói đến hệ thống thần kinh của con người – đã được John Grinder và Richard Bandler phát triển thêm.

Một trong những tấm gương mà Tony yêu thích là Stu Mittleman. Anh đã phá kỷ lục thế giới với việc chạy 1,000 dặm chỉ trong 11 ngày. Stu đã là tấm gương cho những người Ấn Độ và Nam Mỹ những người đã chạy được 75 dặm trong một ngày.

Việc tìm được một người nào đó đã đạt được thành công mà bạn mong muốn giúp bạn tiết kiệm không chỉ năng lượng, mà còn rất nhiều thời gian. Bạn muốn gì trong cuộc sống của mình? Chướng ngại vật nào bạn muốn vượt qua? Hãy tìm một ai đó đã thành công mục tiêu mà bạn mong muốn và học lại những thành công của họ, bạn sẽ đạt được những thành công đó.

3. SỨC MẠNH CỦA WIFIM – "ĐIỀU NÀY CÓ Ý NGHĨA GÌ ĐỐI VỚI MÌNH"

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:
- Học được động cơ thúc đẩy bản thân để đạt được những mục tiêu bạn mong muốn.
- Từng bước tạo sự hứng thú nghiên cứu một vấn đề nào đó.
- Khám phá những điều mà việc học tập tích cực sẽ mang lại.
- Nâng cao chất lượng cuộc sống.

Trong cuộc sống, trước khi làm bất kì một điều gì, bạn đều cố ý hoặc vô tình tự hỏi "điều này có ý nghĩa gì đối với mình nhỉ?" Từ những công việc hết sức đơn giản hàng ngày cho đến những quyết định có thể thay đổi lớn lao cuộc sống của bạn, tất cả đều phải hứa hẹn mang lại một chút lợi ích cho bản thân, nếu không bạn sẽ không có động cơ để thực hiện công việc đó.

Ví như, vào buổi sáng thứ 7, khi ngủ dậy, bạn thường hay đắn đo với suy nghĩ "liệu mình có nên đến câu lạc bộ sức khoẻ không nhỉ?". Quá trình đắn đo đó thường diễn ra như sau:

"Vào một ngày đẹp trời như thế này, mình nên ở nhà ngủ thêm một tiếng nữa, hay dậy, trang điểm rồi đi chơi. Thứ 7 là ngày duy nhất trong tuần mình có thể ngủ, nhưng cũng là ngày duy nhất mình có thể đi đâu đó. Có rất nhiều điều mình muốn làm trong ngày hôm nay, nếu mình bắt đầu ngày hôm nay bằng một cuộc đi chơi, mình sẽ cảm thấy năng động và khoẻ khoắn hơn. OK, mình sẽ dậy".

Nếu bạn vùng dậy khỏi giường lúc đó, có nghĩa là bạn đã tìm thấy được một lợi ích nào đó và muốn đảm bảo được lợi ích cho mình.

Nhưng cũng có khi, thay vì vùng dậy ngay khỏi giường khi đó, bạn lại tiếp tục nằm để đấu tranh với chính mình.

"Nhưng, đi chơi sẽ mất hai giờ đồng hồ, mà mình chỉ ở thêm một tiếng nữa, chiếc giường này sao mà dễ chịu thế. Thôi, mình sẽ ngủ tiếp".

Trong trường hợp này, bạn đã xác định được lợi ích của hành động khác hấp dẫn hơn. Cho dù điều đó có đem lại cho bạn cảm giác gì, có tốt hơn cho bạn hay không, thì bạn vẫn muốn lựa chọn.

Bạn cũng có thể bỏ qua trình đấu tranh với chính mình khi bạn quyết định thay đổi hành động, đó là đi đến trường cổ vũ cho một người bạn, tham dự cuộc họp, trồng rau, bài trí lại nhà cửa hoặc làm bất cứ một điều gì mà bạn cảm thấy có lợi hơn là nguy cơ, hoặc có lợi nhiều hơn khi làm những việc khác.

Tất cả những gì bạn làm đều hứa hẹn mang lại lợi ích cho bản thân, nếu không bạn sẽ không có động cơ để làm điều đó.

Thử hình dung, bạn vừa được mời làm việc tại một quốc gia khác. Khi bạn tự hỏi: “Điều này có ý nghĩa gì đối với mình?” là bạn đang cân nhắc về mức lương, cơ hội thăng tiến, chi phí nhà ở, thời tiết, tỷ lệ tội phạm, chất lượng ở vùng đất mới, nơi làm việc có cách xa nhà người thân của bạn hay không, các nơi vui chơi giải trí có phù hợp với bạn hay không, và cân nhắc đến hàng loạt các yếu tố khác nữa.

Chúng tôi gọi động cơ mà bạn có được để làm một điều nào đó là “WIIFM” (được phát âm là wiiffum), một từ cấu tạo từ chữ cái đầu của các từ “What’s in it for me?” (Điều này có ý nghĩa gì đối với mình?). Và khi bạn cân nhắc đến bất kỳ điều gì, chuyển đến một quốc gia mới hay học một kỹ năng mới, bạn sẽ không có động cơ để thực hiện nếu WIIFM không nặng ký với những nỗ lực và nguy cơ liên quan đến điều đó, hoặc thấp hơn những lợi ích mà bạn có khi làm công việc khác.

Đôi khi WIIFM thể hiện rất rõ trong đầu bạn, nhưng cũng có khi bạn phải tìm kiếm nó, hoặc thậm chí là phát minh ra nó.

3.1. TẠO NIỀM SAY MÊ – WIIFM HỌC TẬP TO LỚN

Trong nhiều trường hợp việc tìm thấy WIIFM đồng nghĩa với "tạo niềm mê say" đối với những gì mà bạn đang học nhờ sự liên kết học với "thế giới thực". Điều này đặc biệt đúng trong các tình huống học chính thức. Bất luận đó là lớp học ban đêm, một buổi cinema cuối tuần hay một khoá học trung học, bạn đều phải tìm được một phương pháp tạo cho việc học trở nên ý nghĩa hơn trong cuộc sống của mình. Hãy tự hỏi: "Mình sẽ áp dụng những điều đang học này như thế nào trong cuộc sống hàng ngày?"

Bạn có thể dễ dàng tạo được niềm say mê đối với nhiều môn học, nhưng lại khó có một niềm say mê trong một số môn học khác, vì thế bạn luôn muốn tìm một điều gì đó khác lôi cuốn hơn. Tuy nhiên, các môn học sẽ cung cấp cho bạn nhiều thông tin, giúp bạn tiến bộ trong sự nghiệp, hoặc giao tiếp tốt hơn, hoặc có thể nó giúp bạn làm cách nào để tạo được niềm say mê? Điều này phụ thuộc vào những thay đổi trong cuộc sống, nên mỗi người sẽ có những phương pháp khác nhau. Nguyên nhân khiến tôi học tiếng Tây Ban Nha mang lại rất nhiều kết quả cho tôi, và nguyên nhân khiến bạn học cũng sẽ mang lại nhiều kết quả tốt cho bạn.

Chúng ta tiếp tục đến với một số ví dụ khác. Ví dụ: bạn muốn học ở trường đại học, bạn cần phải hoàn thiện một số khoá học giúp bạn có đủ điều kiện để tham dự vào chương trình mà bạn muốn tham gia. Đây sẽ là một tình huống khó khăn, không chỉ bởi các khoá học đó khó đối bản thân bạn, mà còn bởi nó thường không liên quan gì đến những điều bạn muốn học.

Giả sử bạn muốn tham gia vào một chương trình đào tạo về quy hoạch. Người ta yêu cầu bạn phải tham dự khoá học về thống kê - một môn học không mấy thích thú. Làm thế nào để có được niềm say mê môn học đó? Xác định chính xác quyền lợi cá nhân, bạn sẽ có được niềm say mê học tập khi tham dự khoá học này.

Việc hiểu biết về bộ môn thống kê sẽ giúp bạn có khả năng nhận biết và phân tích các xu hướng trong công việc, giúp bạn có những hiểu biết thấu đáo hơn về những báo cáo đánh giá tỷ lệ phần trăm. Đây cũng là một cách nâng cao khả năng cá nhân. Nếu bạn là một người hâm mộ một môn thể thao mang tính cá nhân cao như bóng chày hoặc bóng đá, khoá học thống kê có thể nâng cao thêm niềm say mê đối với các môn thể thao đó.

Tạo được niềm say mê thực chất cũng là một phần thưởng cho bạn. Niềm say mê với những lĩnh vực này sẽ nhen nhóm niềm say mê trong lĩnh vực khác. Việc khám phá lĩnh vực này sẽ giúp bạn đáp ứng được những nhu cầu của cá nhân, đồng thời khiến bạn tìm hiểu sâu hơn, một chuỗi các hành động cứ như thế được tiếp tục. Tương tự như vậy, khoá học về hải dương học có thể thôi thúc bạn tìm hiểu về phương pháp nuôi cá nước mặn, từ đó bạn học lặn có bình dưỡng khí ở dưới nước, tiếp đến là tìm hiểu về kĩ thuật chụp ảnh dưới nước. Cứ thế, thế giới dưới nước là một khoá học không bao giờ kết thúc đối với bạn. Vấn đề lớn nhất ở đây là bạn sẽ không có đủ thời gian để theo đuổi chúng.

Học tích cực có thể làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi, nhưng thực chất nó lại tiếp thêm nghị lực cho bạn. Giống như môn chạy bộ hoặc bơi, đôi khi bạn bắt mình phải thực hiện, nhưng khi bắt tay vào thực hiện rồi, bạn sẽ thu được ngày càng nhiều năng lượng hơn.

Bây giờ, trước khi đọc tiếp, bạn hãy giải lao vài phút và nghĩ cách làm thế nào để tạo được niềm say mê học tập những kỹ năng học mà bạn sẽ đọc được trong cuốn sách này. Sau đó phải trở lại với trang nội dung và nhìn vào tiêu đề mỗi chương, bạn sẽ gắn những gì bạn đọc được với thực tế như thế nào? Sự gắn kết đó giúp bạn đạt được những kỹ năng học tập nào?

(Nên nhớ rằng, câu trả lời của bạn chỉ mang tính cá nhân, nó có thể không giống với những câu trả lời của các độc giả khác vì cuộc sống của bạn là của duy nhất một mình bạn mà thôi).

3.2. WIIFM VÀ HỌC TẬP SIÊU TỐC

Động cơ thôi thúc bạn **đọc** cuốn sách này là gì?

Cuốn sách này lôi cuốn bạn bởi nó đề cập đến việc nâng cao vai trò của bạn với tư cách là một người suốt đời học, về trách nhiệm của bạn đối với chất lượng cuộc sống. Nó giúp bạn học được những gì có thể học từ những tình huống và sử dụng những điều học được để đem lại lợi ích cho bản thân và cho những người mà bạn yêu quý, đồng thời đối phó một cách có hiệu quả trước những vấn đề quan trọng. Cuốn sách cũng viết về "học tích cực" trong sự so sánh với "học thụ động".

Là một người có trách nhiệm trong cuộc sống, bạn sẽ bắt sự việc phải xảy ra chứ không chỉ đợi đến khi chúng tự xảy ra. Học tích cực là học gắn với thực tế, học trong cuộc sống hàng ngày.

Động cơ bạn muốn trở thành một người học tích cực là gì? Người học tích cực sẽ có được trình độ cao hơn, sẽ có cơ hội thăng tiến nhanh hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, và nhìn chung sẽ cảm thấy yêu thích cuộc sống hơn. Nếu bạn là người đang đi tìm kiếm kiến thức, những kinh nghiệm và những bài học trong cuộc sống sẽ tự động mở ra trước mắt bạn. Trí tuệ của bạn rộng mở để tiếp thu và hấp thụ kiến thức, sau đó lại hối hả tiếp tục tìm kiếm. Trí tuệ sẽ bộc lộ từ thế giới nội tâm và bắt đầu đi vào thế giới rộng lớn hơn. Niềm say mê của bạn là khai thác được tất cả các con đường mới, nhìn vào từng ngõ ngách lẩn khuất trong đó và vượt qua tất cả các con đường quanh co gồ ghề trong việc tìm kiếm tri thức.

Càng có nhiều kiến thức, bạn càng có nhiều lựa chọn khi phải đối mặt với những tình huống thử thách. Càng có nhiều lựa chọn, bạn càng có nhiều khả năng cá nhân. Đó là những gì mà cuốn sách này đề cập đến. Quyền lực cá nhân là khả năng thầm kín mà bạn có thể nhìn thấy trong mắt những người có trách nhiệm với cuộc sống, thấy ở những người đưa ra những quyết định một cách tự tin, bởi vì họ có khả năng thu thập những thông tin cần thiết để đưa ra những quyết định đúng đắn cho bản thân họ.

Cuốn sách này sẽ đưa ra cho bạn những phương pháp đã được chứng minh là có hiệu quả, giúp bạn trở thành một người học tuyệt vời. Mỗi độc giả đều có WIIFM khác nhau khi đọc cuốn sách. Đó là những lợi ích vượt trội hơn hẳn thời gian và năng lượng họ đã tiêu tốn – những yếu tố cần thiết để trở thành một người có khả năng học siêu tốc. Bạn phải cam kết đón nhận những phương pháp và bài tập trong cuốn sách này, sau đó thực hành với mục đích biến chúng thành một phần trong cuộc sống. Cho dù mục tiêu cụ thể của họ là gì đi nữa, thì WIIFM trong cuốn sách này cũng đều là "bởi vì nó rất quý giá đối với bạn".

3.3. SỰ BIỂU DƯƠNG

Khi bạn tự hỏi: "Điều này có ý nghĩa gì đối với mình nhỉ?" thì chắc chắn đã có một sự "biểu dương" trong câu trả lời. Tại sao vậy?

Nhiều lần, khi nhìn vào những mục tiêu cần hoàn thành trong tương lai, bạn đều có cảm giác, mục tiêu đó quá lớn, lấn át cả cuộc sống của bạn. Bạn nghĩ "Ồ,thật vĩ đại nếu mình có thể thực hiện được mục tiêu đó". Nhưng sau khi đã đạt được mục tiêu, bạn lại không cảm thấy nó to lớn nữa. Nó lùi vào quá khứ, và bạn sẽ quên đi sự thoả mãn của chính mình về công việc đã làm và chuyển sang một dự án mới mà không hề nhận biết được điều đặc biệt mình đã làm.

Khi bạn hoàn thành một nhiệm vụ thì việc biểu dương cho kì công đó là một việc làm rất quan trọng. Nó mang lại cho bạn cảm giác về thành quả lao động, về sự hoàn thành và tự tin, đồng thời xây dựng động cơ cho mục tiêu sắp tới. Biểu dương sẽ là một việc làm cần thiết thúc đẩy động cơ tiếp theo.

Trước khi bắt đầu một dự án, hãy quyết định hình thức biểu dương khi bạn kết thúc dự án đó, trong đó có cả những phần thưởng nho nhỏ khi bạn hoàn thành từng khâu trong quá trình thực hiện. Bạn có thể quyết định đi ăn tối cùng với bạn bè sau khi đọc và thâu tóm được những phương pháp trong một chương của cuốn sách này, hoặc tự thưởng cho mình một kì nghỉ cuối tuần xa nhà sau khi nghiên cứu hết toàn bộ cuốn sách.

Ở một cơ quan cộng tác với SuperCamp, chúng tôi luôn luôn thực hiện công tác biểu dương. Mỗi khi chúng tôi đạt được chỉ tiêu tuyển dụng, chúng tôi đều tổ chức một bữa tiệc nhỏ mời các nhân viên trong cơ quan, và tổ chức bữa tiệc hàng năm để kỉ niệm cho một mùa hè với nhiều chương trình thành công. Chúng tôi cũng cố gắng có được những buổi như thế thường xuyên hơn.

Chồng tôi, anh Joe, và tôi đã có một "lễ biểu dương" đáng nhớ sau khi chúng tôi xay dựng thành công một chặng ở Bear Valley, Caliornia. Trên đường trở về nhà, chúng tôi đã dừng lại ở công viên quốc gia Yosemite và mở chai Dom Perignon. Chúng tôi ngồi trong một khung cảnh đẹp tuyệt vời với những thác nước đổ xuống từ ngọn núi hùng vĩ, nhâm nhi chai sâm-panh và hồi tưởng về một mùa hè thành công. Khó có thể tưởng tượng nổi lúc đó chúng tôi vui như thế nào. Ngày hôm sau, chúng tôi tiếp tục lên đường trở về nhà, trong người cảm thấy như được tiếp thêm nghị lực để vượt qua những thách thức tiếp theo.

Lễ biểu dương sẽ đánh dấu mỗi giai đoạn đặc biệt trong quãng đường hướng tới mục tiêu, nó đem đến cho bạn niềm vui tột đỉnh khi giai đoạn đó được bạn thực hiện thành công.

3.4. ĐÁNG LẼ RA PHẢI LÀ THẾ

Điều sau đây có hay xảy ra đối với bạn không: Bạn đang ngồi dự một cuộc họp hoặc ngồi nghe giảng, nhưng lại nhìn chăm chăm ra cửa sổ và bên tai như văng vẳng một giọng nói: "Đáng lẽ ra mình không nên ngồi đây tốt hơn là mình làm một điều gì khác".

Chúng ta thường hay có cảm giác như vậy, và thường hay mong muốn làm một điều gì khác hoặc ở một nơi nào đó mà không phải là nơi chúng ta đang ở.

Đã bao giờ bạn có những suy nghĩ tương tự như thế chưa? Khi bạn đang học ở trường tiểu học, bạn nghĩ: "Đây không phải là chỗ của mình, mà phải là trường trung học cơ sở", rồi khi bạn đang học ở trường phổ thông cơ sở bạn lại nghĩ: "Trường trung học phổ thông mới là chỗ dành cho mình". Rất nhiều người nhớ lại là đã có những suy nghĩ như thế. Khi họ học đến trung học phổ thông, họ nhận thấy rằng, học sinh năm thứ nhất của trường trung học không phải là chỗ của họ, mà phải là học sinh năm cuối. Đến khi là học sinh năm cuối, họ lại nghĩ đáng lẽ ra họ phải vào học trường cao đẳng. Rồi khi bước vào cuộc sống, họ tiếc nuối hồi tưởng lại những ngày tháng ở trường cao đẳng và nghĩ rằng, trường học mới thực sự là nơi đem lại cho họ niềm vui.

Nếu bạn cũng giống như những người này, bạn sẽ sống một cuộc sống với suy nghĩ là mọi việc đáng lẽ ra không diễn ra như thế. Điều này ảnh hưởng như thế nào đối với bạn? Bạn phải trả giá bằng chất lượng cuộc sống của chính mình. Bạn tiêu tốn rất nhiều thời gian khi không tập trung vào nhiệm vụ trước mắt. Đang dự họp, nhưng lại mơ tưởng về một cuộc đi câu cá hay chơi gôn, lúc đó bạn sẽ cảm thấy mình có lỗi, bởi trước mắt bạn là một khối lượng công việc khổng lồ cần phải hoàn thành. Giọng nói trong đầu luôn kéo bạn khỏi cuộc sống hiện tại là giọng nói của "cái tôi". Nhưng sự không thoải mái và không thuận tiện cũng có giá trị nhất định. Một mặt, nó bắt trí óc của bạn phải hoạt động. Mặt khác nó mở rộng sự hiểu biết và kinh nghiệm của bạn.

Đáng lẽ ra phải là thế - thái độ ảnh hưởng đến sự nghiệp của bạn

Khi bạn phải tham dự một cuộc họp buồn tẻ, bạn hãy nghĩ về những điều đáng giá mà bạn sẽ nhận được nếu như bạn thực sự tập trung, say mê và tích cực tham gia thảo luận. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên về kết quả đạt được. Tương tự như vậy, khi bạn đang chơi gôn và tham gia vào các hoạt động vui chơi giải trí khác, nên vui chơi thoải mái, đừng bao giờ nghĩ về khối lượng công việc trên bàn đang chờ bạn.

Nếu bạn vẫn cảm thấy "đáng lẽ ra không phải như thế", bạn hãy thử tự nói "nó là thế đấy!". Bạn hãy tự tin nói thật to. Hãy làm những công việc như rửa bát đĩa, dắt chó đi dạo, lau chùi bàn ghế. Sống trong những phút giây như thế, bạn sẽ nhận thấy giá trị trong công việc của mình đang làm. Hãy cố gắng làm việc một cách hiệu quả và hoàn thiện, những kiến thức ít ỏi đó sẽ giúp bạn làm việc tốt hơn trước.

Nếu bạn có thể học được cách xây dựng một tình huống thật nhất hoặc học một cách chi tiết có nghĩa là bạn đã học được cách đưa mình vào một phạm vi tri thức lý tưởng cho

việc học - nhận những chi tiết nhỏ, cảm thấy tích cực và cam kết trở thành người học tốt nhất. Thái độ tích cực mà bạn xây dựng được không mấy khó khăn đó trong đời sống của bạn, từ những vấn đề đơn giản như các buổi họp cho đến những vấn đề lớn như những dự án phức tạp. Hơn nữa, bạn sẽ tận hưởng thời gian rảnh rỗi của mình một cách hiệu quả hơn.

Nào bây giờ, trước khi bắt đầu nghiên cứu tiếp phần còn lại của cuốn sách, bạn hãy nói: "Đây chính là điều mình cần! Mình sẽ tiếp thu tất cả những gì mình đọc được trong từng trang sách. Mình sẽ làm tất cả các bài tập quan trọng. Mình sẽ dành 100% thời gian và công sức để trở thành một người học siêu tốc. Khi mình đọc xong và hấp thụ được hết những lợi ích mà cuốn sách này đem lại, mình sẽ tổ chức một "lễ biểu dương" đánh dấu sự kiện này".

Tôi biết, tôi biết

Hãy đánh dấu vào ô trống nếu bạn hiểu khái niệm:

o Tôi biết "học tích cực" có nghĩa là gì và tại sao tôi muốn trở thành một "người học tích cực".

o Tôi nắm được phương pháp "tạo niềm say mê" trong các tình huống học tập của mình.

o Tôi biết cách đưa mọi vấn đề trở nên cần thiết đối với tôi.

o Tôi biết động cơ của mình khi đọc cuốn sách này.

..

o Sau khi đọc xong cuốn sách, tôi sẽ kỷ niệm sự kiện này dưới hình thức: ....

4. TẠO KHUNG CẢNH HỌC TẬP: MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP ĐÚNG ĐẮN

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:
- Thiết lập được một bầu không khí thoải mái và vui vẻ.
- Sử dụng âm nhạc giúp bạn cảm thấy vui vẻ, minh mẫn và sẵn sàng tập trung.
- Sáng tạo và chọn các loại nhạc khác nhau.
- Sử dụng những vật dụng nổi bật chắc bạn phải có thái độ tích cực.
- Tác động với môi trường để trở thành người học tốt hơn.

Làm việc trong một môi trường được sắp xếp một cách hợp lý, bạn sẽ cảm thấy dễ phát triển và duy trì thái độ tập trung hơn. Và thái độ tập trung đó sẽ giúp bạn thành công.

Khi dàn dựng sân khấu cho một vở kịch hay một buổi biểu diễn âm nhạc, nhóm dàn dựng đặc biệt chú ý đến từng chi tiết nhỏ. Ánh sáng, âm thanh, màu sắc và hình thức sân khấu làm nên một bố cục riêng, giúp chuyển những thông điệp phù hợp đến khán giả.

Đối với người học siêu tốc, những yếu tố về môi trường cũng giống như phục trang trên sân khấu mà các diễn viên sử dụng. Cách thức sắp xếp đồ đạc, loại âm nhạc sử dụng, ánh sáng và những giáo cụ trực quan treo trên tường và bảng tin, tất cả đều cần thiết để tạo nên một môi trường học tập tối ưu.

Nếu được tạo dựng phù hợp, môi trường học tập sẽ trở thành một công cụ có giá trị trong việc xây dựng và duy trì thái độ tích cực. Như chúng tôi sẽ đề cập đến ở chương 5, thái độ tích cực là một tài sản vô giá đối với quá trình học tập.

Kiểm soát được môi trường, bạn đã bước đầu kiểm soát thành công quá trình học tập. Nếu phải nêu rõ nguyên nhân tại sao các chương trình của chúng tôi lại thành công đến như vậy trong việc giúp đỡ mọi người trở thành một người học tốt hơn, tôi sẽ nói rằng, đó chính là bởi vì, chúng tôi đã cố gắng tạo được một môi trường tuyệt hảo về cả thể xác cũng như tinh thần cho học sinh.

Tạo một môi trường tối ưu cả về thể chất lẫn tinh thần cho học sinh

Hãy kiểm tra:
- o *Các trang thiết bị và cách sắp xếp.*
- o *Ánh sáng.*
- o *Âm nhạc.*
- o *Giáo cụ trực quan: áp phích quảng cáo, tranh ảnh và bảng tin.*
- o *Đáp ứng nhu cầu cho học sinh.*
- o *Nhiệt độ.*
- o *Cây cối xung quanh.*
- o *Sự thuận tiện.*

o Hình thức chung.

Trước khi bắt đầu một khoá học cá nhân viên của chúng tôi đã đi tới từng lớp học và chuyển lớp đó ra một địa điểm mà các học sinh cảm thấy thoải mái, cảm thấy được khuyến khích và giúp đỡ. Chúng tôi đưa họ vào một khung cảnh có đầy cây xanh và tiếng nhạc, và khi cần thiết, chúng tôi điều chỉnh nhiệt độ và tăng cường độ ánh sáng. Ngoài ra, chúng tôi còn lót đệm ghế để học sinh cảm thấy êm ái hơn, lau chùi cửa sổ, trang trí tường lớp học bằng những bức tranh đẹp mắt và những biểu ngữ động viên tích cực.

Ngày khai trường, học sinh như bị cuốn vào một môi trường hấp dẫn thoải mái và sáng sủa, mỗi người đều được đội trưởng của họ đứng đón. Họ lập tức hoà mình vào những trò chơi với đội, bắt đầu khoá học với cảm giác thân thiết. Họ cảm thấy thoải mái và hạnh phúc trong những ngày đầu tiên đặc biệt quan trọng này.

Dần dần, sau một vài ngày, thông qua các bài tập giao tiếp và các hoạt động khác, họ sẽ biết về các bạn khác trong đội. Chúng tôi tạo cho họ cảm giác thoải mái khi sinh hoạt trong nhóm. Trong một môi trường an toàn này, họ sẽ cởi mở để nới rộng phạm vi thoải mái của mình và thử làm những điều mới mẻ - đó chính là một trạng thái lý tưởng giúp học tập đạt kết quả tốt. Chỉ khi nào học sinh của chúng tôi chú ý tới việc tạo một trạng thái trí tuệ như vậy, chúng tôi mới giới thiệu cho họ các kỹ năng học tập giúp họ học tốt hơn trong trường.

Bạn có thể dễ dàng tạo một môi trường lý tưởng cho mình ở nhà và công sở. Dưới đây là phương pháp tạo môi trường lý tưởng đó.

4.1. KHUNG CẢNH NHỎ BÉ XUNG QUANH BẠN – SÁNG TẠO RA KHÔNG GIAN LÀM VIỆC

Chúng ta hãy bắt đầu với không gian làm việc, nghiên cứu và học tập của cá nhân. Bạn có thể biến không gian này thành một môi trường tối ưu, bởi vì chỉ có bạn mới sắp xếp được những chi tiết theo cách phù hợp với bạn.

Trong chương 6, bạn sẽ nghiên cứu về cách thức thu nhận, lĩnh hội và xử lý thông tin theo cách riêng – đó là phương pháp học của bạn. Một khía cạnh khác cần phải nói tới là ảnh hưởng của ánh sáng âm nhạc và bài trí phòng học đối với bạn. Những yếu tố đó sẽ tạo một bầu không khí dễ chịu và thoải mái, bởi vì chỉ trong trạng thái "tập trung thoải mái" bạn mới tập trung cao độ và mới có khả năng học dễ dàng nhất. Sự căng thẳng và mệt mỏi sẽ chệch hướng cung cấp máu, và làm chệch hướng chú ý của bạn.

Bạn sẽ tạo được một trạng thái trí tuệ lý tưởng cho việc học tập khi bạn muốn mở rộng không gian thoải mái của mình và thử làm những điều mới.

Hãy bắt đầu từ môi trường gia đình bạn. Nó sẽ tác động tới nơi làm việc/trường học, và cộng đồng.

Gia đình là nơi lý tưởng để bạn bắt đầu thực hiện công việc tạo không gian của mình, bởi ở đây bạn có thể tự do thay đổi và làm việc tuỳ thích. Cảm giác thân thiết đã giúp bạn xây dựng phạm vi an toàn vượt ra ngoài không gian gia đình. Sau khi thành công trong việc xây dựng môi trường học tập toàn diện ở nhà, bạn có thể áp dụng những gì có ích cho bạn ở nhà đối với công việc ở công sở và ở không gian làm việc khác bên ngoài gia đình.

Tốt hơn hết, bạn cần phải có một không gian riêng biệt ở ngay trong gia đình mình. Đó là cách tốt nhất giúp bạn không bị sao lãng. Nếu bạn không có phòng riêng, hãy tìm một góc yên tĩnh, có thể là một phần của ga-ra nơi không có mấy xe cộ đi qua, cũng có thể là một tầng xép, một phòng trên tum nhà, hoặc thậm chí là một kho chứa đồ cũ ở sau nhà. Hãy sáng tạo và vận dụng trí tưởng tượng của bạn để tìm một địa điểm học tập tốt hơn.

Sau khi đã tìm được một không gian cho riêng mình, bạn có thể làm việc của mình. Một số người thích môi trường làm việc chính thức, trong khi nhiều người khác lại thích tự do thoải mái trong một phạm vi không cố định. Hãy nghiên cứu các tư thế giúp bạn dễ tập trung và làm được một khối lượng công việc lớn mà không cảm thấy mệt mỏi. Bạn ngồi trên ghế đối diện với bức tường, nằm với tư thế thoải má trên sàn nhà, hay ngồi ở chiếc bàn bếp trước cửa sổ? Có thể bạn thích cả không gian cố định và không gian tự do thoải mái, thích ngồi trên ghế để đọc và nghiên cứu, sau đó chuyển sang bàn để viết.

Tiếp đến, chúng ta hãy xem xét đến yếu tố ánh sáng. Tất nhiên, không gian phải đủ sáng

để bạn không cần phải căng mắt ra nhìn, nhưng vẫn có những điểm khác biệt cần phải bàn đến. Nhiều người thích một căn phòng có ánh sáng thống nhất, trong khi những người khác lại thích ánh sáng chỉ tập trung vào chỗ họ làm việc. Một số lại thích kết hợp ánh sáng. Do ánh sáng có thể là một dự án đắt tiền, nên bạn có thể gợi ý ý tưởng của mình khi ở công sở, lớp học và ở nhà những người bạn trước khi đầu tư cho mình.

Hãy nghĩ về các tư thế mà bạn có thể dễ tập trung

Một số người thích tư thế ngay ngắn, môi trường làm việc cố định:

- *Bàn.*
- *Bàn ghế.*
- *Một nơi đặc biệt.*
- *Một không gian làm việc trật tự.*

Một số người khác lại thích một không gian tự do, thoải mái:

- *Bàn bếp.*
- *Ghế.*
- *Sử dụng một số địa điểm khác.*
- *Tất cả mọi chỗ mà họ có thể nhìn thấy.*

Sau đây là một số chi tiết quan trọng để xem xét môi trường tự nhiên của bạn:

- *Bảng tin, nơi bạn có thể đặt những giáo cụ trực trực quan để thúc đẩy quá trình tư duy.*
- *Giá sách và tài liệu tham khảo.*
- *Một "hệ thống bắt giữ" để ghi lại những ý tưởng nảy ra trong đầu bạn mà có thể vận dụng được sau đó, ví dụ sổ ghi chép hoặc đài ghi âm.*
- *Thời gian biểu hàng ngày để sắp xếp thời gian.*
- *Những khẩu hiệu mang nội dung tích cực, hấp dẫn.*

Hai chi tiết sau cùng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với một môi trường học tập tối ưu, đáng để chúng ta lưu tâm.

4.2. ÂM NHẠC – YẾU TỐ ĐÓNG VAI TRÒ CƠ BẢN ĐỐI VỚI HỌC TẬP SIÊU TỐC

Lý do khiến chúng tôi khẳng định, âm nhạc là yếu tố quan trọng đối với môi trường học tập giúp người học có khả năng học tập siêu tốc: nó phù hợp và tác động đến các động đến các điều kiện về sinh lý của con người. Trong suốt một ngày làm việc trí óc mệt mỏi, mạch và huyết áp của ta có chiều hướng tăng lên. Các sóng não sẽ tăng tốc độ, các cơ rã rời. Sau khi nghỉ ngơi thư giãn, mạch và huyết áp giảm xuống, các cơ linh họat hơn. Trong điều kiện bình thường, ta khó có thể tập trung khi đang ở tư thế hoàn toàn thư giãn, và cũng khó có thể thư giãn khi đang tập trung cao độ.

Tiến sĩ Georgi Lozanov, tác giả của những phương pháp học tập tăng cường được vận dụng của SuperCamp, đã tìm ra một cách thức gắn lao động trí óc tích cực với tâm sinh lý thoải mái để học tập đạt được hiệu quả cao hơn. Sau nhiều thử nghiệm với các học sinh, ông đã nhận thấy rằng âm nhạc là yếu tố quan trọng, "Thư giãn để nghe một bản nhạc giúp trí óc lanh lợi và khả năng tập trung cao".

Loại nhạc mà Lozanov nhận thấy là có hiệu quả nhất là nhạc Baroc như nhạc của Bach, Handel, Pachelbel và Vivaldi. Các nhà soạn nhạc này đã sử dụng những nhịp điệu đặc biệt, trùng khớp nhịp họat động của bộ não. Nhạc Baroc có 60 nhịp/ phút, trùng với nhịp đập trung bình của tim chúng ta. Nhiều nhạc sĩ đương đại vô cùng ngạc nhiên không hiểu làm sao mà những nhạc sĩ của 300 năm về trước đã có khả năng soạn những bản nhạc với độ chính xác về toán học cao đến như vậy.

Có thể bạn cũng đã biết, ảnh hưởng của nhạc Baroc không chỉ dừng lại ở con người, mà thực nghiệm cho thấy, cây cối cũng có cành lá xum xuê, bộ rễ lan rộng khi nghe nhạc Baroc, thậm chí chúng còn nghiêng hẳn về phía nhạc như hướng về phía mặt trời để đón ánh nắng. Tương tự, khi đánh một bản nhạc rock chói tai, những cây này sẽ quắt lại và chết.

Người ta cũng cho rằng, âm nhạc đánh thức được khả năng sáng tạo thuộc về trực giác của não trái. Do vậy, những dữ liệu được đưa vào bộ não hoà nhập vào cả quá trình. Não phải của bạn có xu hướng xao lãng trong suốt các cuộc họp, bài giảng, thường xuyên mơ tưởng và nhìn ra xa khi cần phải tập trung. Chơi nhạc là một phương pháp hiệu quả để chiếm lĩnh được não phải khi cần tập trung vào các họat động của não trái.

Những khẩu hiệu có nội dung tích cực treo trên tường sẽ thức tỉnh khả năng tiềm ẩn của bạn.

"Hãy làm bất kì điều gì bạn có thể làm, và bất kỳ điều gì bạn mơ tới. Trong sự táo bạo có cảm hứng, có quyền lực và cả sức lôi cuốn kỳ diệu".

- Gothe -

Ở SuperCamp, chúng tôi sử dụng âm nhạc một cách có hiệu quả cho các hoạt động và

mục đích khác nhau. Chúng tôi sử dụng nó để lập nên một cách thức cũng như để phù hợp với cách thức đó. Ví dụ, khi các học sinh đang tập trung vào môn học, một điệu nhạc Baroc nổi lên nhè nhẹ ở ngoài sân. Trong các buổi nghỉ giải lao, chúng tôi bật to điệu nhạc vui vẻ, lạc quan, bởi vì các điệu nhạc này khuyến khích các hoạt động thể chất như nhảy, lắc người. Điều đó giúp chúng tôi tạo được một phương pháp lạc quan, vui vẻ và tích cực. Do vậy, vài phút giải lao có thể giúp các học sinh tập trung hơn khi họ vào lớp học. Tôi khuyến khích bạn nghe nhạc Baroc khi làm việc, nghiên cứu và sáng tạo. Nếu có thể, bạn có thể kiếm một bộ stereo hoặc một chiếc radio nhỏ đặt trong không gian làm việc của mình.

4.3. DẤU HIỆU TÍCH CỰC

Nói đến những dấu hiệu tích cực là nói đến những tác nhân kích thích đập ngay vào mắt bạn, gợi nhắc bạn rằng, bạn có khả năng vượt trội. Dưới đây là một số điều bạn có thể sử dụng trong công việc của mình.

"Ý tưởng bắt đầu" được vận dụng như những trích dẫn và khẩu hiệu sống động

Câu nói của Goethe dưới đây đã được treo trên tường cơ quan tôi trong nhiều năm: "Hãy làm bất kỳ điều gì bạn có thể làm, và bất kỳ điều gì bạn mơ tới. Trong sự táo bạo có cảm hứng, có quyền lực và cả sức lôi cuốn kỳ diệu".

Bạn có thể tìm "ý tưởng bắt đầu" trong các cuốn sổ tay ghi chép những đoạn trích dẫn, trên báo chí và ở những tài liệu khác. Chương 5, chúng tôi đã liệt kê một số lời trích dẫn mà bạn có thể vận dụng chúng làm khẩu hiệu và treo chúng ở một nơi nào đó trong không gian của mình.

Chứng nhận và trao giải thưởng cho những gì bạn vừa đạt được

Văn bằng, giải thưởng, cúp cho những thành tựu thể thao đạt được, và tất cả các giải thưởng khác đều là những dấu ấn gợi nhắc rằng, bạn là một tấm gương hoàn hảo tài năng.

"Thời điểm đạt đỉnh cao"

Thời điểm đạt đỉnh cao là thời điểm bạn đạt được một điều gì đó đặc biệt, bao gồm cả sự vui sướng khi bạn đạt được điều đó. Chúng tôi thường gặp các bức ảnh thể hiện thời điểm đó trong chuyên mục thể thao của các tờ báo, đó là giây phút chiến thắng mà các nhà nhiếp ảnh chộp được. Tấm ảnh chụp bạn ở giây phút đó thể hiện một cách hoà thiện thành công trong công việc mà bạn đang đảm nhiệm. Tuy nhiên, bạn cũng có thể tái tạo cảm giác này bằng những trang viết hoặc bằng một vật lưu niệm nhân dịp này. Nhiều nhà văn đã gói ghém cẩn thận trang bìa của mỗi cuốn sách được xuất bản. Những chủ doanh nghiệp nhỏ thường gói và treo những đồng đô la đầu tiên mà họ kiếm được trong sự nghiệp kinh doanh của mình.

Nhận xét, quà tặng và phiếu đánh giá của bạn bè và đồng nghiệp

Trong thế giới bộn bề này, nếu có một ai đó dành thời gian để cho bạn biết họ đánh giá về bạn như thế nào thì bạn phải hiểu rằng, họ rất quan tâm đến bạn. Những lời nhận xét và những món quà của họ sẽ giúp bạn hiểu được mình và hiểu được người khác.

Tôi có quen một nhà văn. Bà cất giữ rất cẩn thận tấm thiếp mà bà nhận được từ người chị gái của mình. Trên tấm thiếp có ghi "gửi đến những người biết chinh phục đỉnh cao" và dòng chữ "gửi đến với tất cả niềm yêu thương và ngưỡng mộ". Đối với nhà văn này, tấm thiếp đã gợi cho bà kỷ niệm về những giây phút đạt được thành công, bà luôn vui sướng và hoài niệm về nó.

Mọi người cần có những đánh giá tích cực trong môi trường làm việc của riêng họ, bởi chính những đánh giá này đã giúp cho họ luôn giữ được thái độ tự tin khi công việc khó

khăn, khiến họ cảm thấy được coi trọng và khích lệ hơn. Điều này rất quan trọng đối với lòng tự trọng của họ.

4.4. MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC NHỎ BÉ TRONG MÔI TRƯỜNG RỘNG LỚN BAO LA CHUNG

Nói đến môi trường nhỏ bé là nói đến phạm vi nhỏ bé của bạn và do bạn độc quyền kiểm soát. Nếu bạn làm cho môi trường nhỏ bé của mình thành một nơi bạn cảm thấy an toàn, thuận tiện và được quý trọng thì đó chính là điểm khởi đầu vững chắc nhất cho bạn bước vào thế giới bao la. Dần dần, bạn sẽ có khả năng mở rộng phạm vi an toàn và mở rộng tầm ảnh hưởng của mình vào môi trường rộng lớn. Bạn ít kiểm soát về những gì xảy ra trong môi trường rộng lớn nhưng có thể quyết định mức độ liên hệ với thế giới bên ngoài.

Nghiên cứu những con chuột trong phòng thí nghiệm của mình, tiến sĩ Marian Diamond nhận thấy, cũng như con chuột đó sống trong môi trường phong phú sẽ có khả năng học tốt hơn (môi trường phong phú mà bà đề cập ở đây là môi trường mà chuột được chăm sóc tốt và có thể tham gia vào những trò chơi khuyến khích khả năng tư duy của nó). Ở mọi lứa tuổi, từ khi sinh ra cho đến lúc về già, những con chuột sống trong môi trường phong phú này đều giải quyết mọi tình huống tốt hơn những con chuột sống trong môi trường nghèo nàn.

Nếu Diamond nghiên cứu về con người thì bà cũng tìm thấy hiện tượng tương tự. Tuy nhiên, lý do khiến bà thực hiện những thí nghiệm này trên chuột là bởi vì bà muốn nghiên cứu về ảnh hưởng của môi trường đến giải phẫu sinh lý bộ não. Bà nhận thấy rằng, bằng những tác động của môi trường, bà có khả năng thay đổi cấu trúc bộ não! Đặc biệt, với sự tác động của môi trường, những tế bào ở vỏ não sẽ lớn hơn. Bằng việc vận dụng những thay đổi của môi trường, bà đã tìm ra mối liên hệ giữa những ảnh hưởng của sự thay đổi đó với những hành vi tốt. Khi thay đổi đồ chơi khoảng 2 lần trong một tuần, kết quả đã được nhận thấy rõ rệt, sự thay đổi không khiến bọn chuột buồn chán mà chính nó đã khuyến khích chúng tới những thách thức mới.

Hai nhà khoa học khác cũng đã thực hiện những thí nghiệm, trong đó một số con chuột có thể xem những con chuột được sống trong môi trường phong phú chơi ở một chuồng khác. Họ nhận thấy rằng, chỉ có sự quan sát thụ động thôi thì chưa đủ. Những con chuột chỉ quan sát thôi không phát triển được khả năng học tập và kém hiếu kỳ hơn những con chuột tự chơi đồ chơi. Để học tập và giải quyết vấn đề tốt hơn, thì chúng phải được tiếp xúc với môi trường.

Những điều trên đây có ý nghĩa gì đối với bạn? Người ta nhận thấy rằng, xét về sinh lý và hoá học, bộ não của người và chuột có nhiều điểm tương đồng, (Đó là một trong những nguyên nhân loài chuột hay được sử dụng trong hầu hết các nghiên cứu). Những thí nghiệm trên đã chứng được giả thiết cho rằng, càng tiếp xúc nhiều với môi trường, bạn càng thành thạo trong việc đối phó với các tình huống và càng dễ dàng tiếp nhận những thông tin mới. Tại sao vậy? Bởi vì, mỗi khi tiếp xúc với một tác nhân kích thích mới trong môi trường, bạn đã hình thành được một khối lượng kiến thức của riêng

mình, giúp bạn có thêm thông tin để sử dụng khi phải tiếp cận với tình huống tiếp theo.

Bạn có nhiều cơ hội để tiếp xúc với môi trường và có thể hấp thụ những sắc thái muôn màu muôn vẻ của thế giới xung quanh. Bạn cũng có thể học một điều gì đó sau mỗi lần tiếp xúc, từ việc cuốc đất trong vườn cho tới việc đi tới lớp học buổi tối. Hãy ra khỏi nhà, bạn sẽ thấy mình năng động hơn. Hãy thử nắm lấy những cơ hội đó và làm một điều gì đó mới mẻ hơn!

Chúng tôi muốn đưa ra một ví dụ đơn giản, khi bạn định biến một góc trong thế giới riêng của bạn là khoảng sân sau nhà thành một vườn cây, nơi mà vào buổi sáng mùa hè, bạn có thể ngồi đọc báo hoặc có thể hãnh diện mời bạn bè đến thưởng thức cà phê. Bạn cần phải quan tâm đến những gì? Trước tiên, bạn hãy tìm kiếm ý tưởng thông qua sách báo, tạp chí và lục tìm trong thư viện một số cuốn sách về làm vườn. Sau đó, bạn có thể liệt kê một loạt cây và các vật liệu khác cho khu vườn của bạn và trao đổi với những người có kinh nghiệm trong lĩnh vực này. Sau khi học được những điều cần thiết, bạn thử kiên quyết mua những vật liệu và mang chúng về nhà. Bạn hãy nghiêm cứu, chỉnh sửa để biến khoảng sân thành một nơi tuyệt vời như bạn đã tưởng tượng. Tiếp đến, bạn lại nghiên cứu về môi trường vật lý, về các sinh vật sống trên Trái Đất.

Hãy tận dụng những cơ hội khi nó đến, hoặc tạo cơ hội khi nó chưa đến. Điều đó sẽ giúp bạn mở rộng được phạm vi an toàn và nâng cao tầm hiểu biết.

Dần dần, bạn tích luỹ được ngày càng nhiều kiến thức trong lĩnh vực đó. Những điều cơ bản nhất là tất cả những kiến thức này đều có thể sử dụng trong các tình huống khác.

Tiếp xúc với môi trường cũng có nghĩa là biết nắm lấy những cơ hội khi chúng đến và biết tạo cơ hội khi chúng chưa đến. Nếu bạn được mời đi chơi du thuyền hoặc học lướt ván, hãy quan tâm đặc biệt đến lời mời đó. Hãy nhớ rằng, tham gia tích cực vào các hoạt động sẽ tốt hơn là chỉ thụ động quan sát. (Đương nhiên, đi ra ngoài xem còn tốt hơn là ngồi ở nhà). Nếu bạn ngồi xem những người thân tung những quả cầu lửa lên không khí và nghĩ "mình cũng cố gắng làm được điều đó" thì hãy thử làm! Nếu bạn muốn nghiên cứu thêm một điều gì đó mà biết được rằng, sẽ có một buổi thảo luận về vấn đề đó, hãy cố gắng thu xếp để tham gia buổi thảo luận.

Hãy tận dụng những cơ hội khi nó đến, hoặc tạo ra cơ hội khi nó chưa đến. Điều đó sẽ giúp bạn mở rộng được phạm vi an toàn và nâng cao tầm hiểu biết.

Cuối cùng, tiếp xúc với môi trường có nghĩa là nắm được những đổi thay. Thật đơn giản và an toàn khi luôn ở trong trạng thái giam mình, những để bứt khỏi trạng thái đó và hướng tới một điều gì đó mới mẻ, ta phải mất một khoảng thời gian dài. Chính quãng thời gian khó khăn để đưa những điều thay đổi vào cuộc sống, chẳng hạn như nhận một công việc mới, sẽ mở rộng phạm vi an toàn và phạm vi kiến thức của bạn. Nó sẽ mở ra trước mắt bạn những điều mới mẻ trong môi trường.

Những phát hiện của tiến sĩ Diamond về những con chuột có khả năng học tốt hơn

trong môi trường phong phú, thậm chí khi tuổi của chúng đã già, cũng giúp ích rất nhiều cho bạn. Có nghĩa là, bất kỳ ở độ tuổi nào, từ trẻ tới già, bạn cũng có thể học để trở thành một người tốt hơn. Nếu bạn luôn mơ làm được một điều gì, hãy cố gắng làm được điều đó! Bạn sẽ cảm thấy thoả mãn khi hoàn thành được điều đó, đồng thời bạn cũng sẽ nắm được phương pháp học tập siêu tốc.

Môi trường cũng giúp bạn sớm hồi phục sức khỏe

Muffy Davis là một vận động viên trượt tuyết nổi tiếng, đồng thời là thành viên của đội phát triển bộ môn trượt tuyết của Mỹ. Cô luôn luôn ý thức được khả năng của mình về độ dốc. Tháng 2/1989, trong một lần tập luyện trên sân tập Mount Baldy tại thung lũng Mặt trời (Sun Valley) ở Idaho, ý thức về bản thân của cô đã tan vỡ. Muffy chao đảo một vệt dài, rơi xuống với tốc độc 35 dặm/giờ và đâm vào cây. Tai nạn này đã khiến cố bị bại liệt phần thân dưới.

Trong ba tháng rưỡi điều trị, căn phòng trong bệnh viện nơi Muffy nằm đã trở thành một môi trường khuyến khích cô dồn hết sức lực để chữa lành vết thương. Xung quanh cô là tất cả các vật dụng khích lệ giúp cô bắt đầu hồi phục: ảnh của gia đình và bạn bè, hoa, thú đồ chơi, những biểu ngữ được bạn bè in trên máy tinh như "Muffy ơi, chúng tôi yêu bạn" và "chúc bạn mau hồi phục nhanh".

Muffy cũng biến căn phòng trong bệnh viện đó thành nơi chuẩn bị chiến dịch theo học phô thông cơ sở. Và tiếp theo những ngày ở bệnh viện, cô đã theo học phổ thông trung học, được bầu làm lớp trưởng và tốt nghiệp phổ thông trung học với GPA là 3,39.

Mặc dù vẫn ngồi trên xe lăn, nhưng hiện nay Muffy đã quay lại với thể thao. Những thiết bị đặc biệt đã giúp cô chơi tennis và lướt ván, cô còn ý thức định tiếp tục chơi môn thể thao trượt tuyết.

Hiện nay, Muffy là sinh viên của trường đại học Stanford. Cô có kế hoạch theo học ngành dược và tập trung nghiên cứu sự kết hợp giữa tinh thần và thể xác để giúp mình phục hồi nhanh. Cô vẫn dành hết sức lực để tạo ra môi trường mang tính khích lệ cho chính mình. Mặc dù các bác sĩ điều trị cho Muffy không dám đảm bảo bất cứ điều gì, nhưng Muffy vẫn tin rằng, cô có thể đi trở lại. Và nếu ai đã từng biết Muffy thì có thể tin rằng điều đó là có thể.

4.5. CỦNG CỐ LẠI KIẾN THỨC ("THỜI GIAN NGHỈ GIẢI LAO")

Ở SuperCamp, những buổi nghỉ giải lao là một yêu cầu bắt buộc đối với mỗi buổi học. Nó quan trọng đến nỗi, nhiều khi chúng tôi tự cho học sinh tự quyết định thời điểm nghỉ. Nếu có một học sinh nào đó giơ tay và đề nghị được nghỉ thì chúng tôi quyết định để cả lớp nghỉ giải lao luôn.

Có rất nhiều lý do chúng tôi quyết định như thế. Ở đây, tôi chỉ đề cập đến một số lý do. Thứ nhất, trong bất kỳ một buổi học nào, bạn sẽ nhớ rất tốt những thông tin mà bạn được học trong tiết đầu tiên và tiết cuối cùng. Do vậy, nếu bạn được nghỉ giải lao trong vài phút, bạn sẽ nhớ nhiều thông tin hơn. Nếu những buổi nghỉ giải lao ngắn đóng vai trò "tiên quyết". Thứ hai, khi đầu óc của bạn mệt mỏi, cần phải thay đổi trạng thái tư duy, bởi vậy, vài phút nghỉ giải lao sẽ đem lại sức sống mới cho các tế bào não, giúp bạn có thể tiếp xúc với những căng thẳng tiếp theo.

Giờ nghỉ giải lao cũng là thời gian để bạn củng cố lại kiến thức tiếp thu và lưu giữ những kiến thức đó trong trí óc của bạn. Nếu bạn đang làm việc một cách tích cực và đang tiếp xúc với một thế giới rộng lớn thì nghỉ giải lao có nghĩa là quay lại với phạm vi mà bạn cảm thấy dễ chịu trong không gian cá nhân của bạn, hay "môi trường nhỏ". Trong không gian này, bạn có thể nghỉ ngơi, giải trí, tiếp thu những gì bạn khám phá được trong thế giới rộng lớn.

Nếu bạn đang làm việc ở nhà hoặc ở công sở thì nghỉ giải lao có nghĩa là đứng dậy làm một điều gì đó trong một thời gian ngắn. Thay bản nhạc đang nghe sang một bản nhạc nhanh và vui vẻ, sau đó tập một vài động tác thể dục nhịp điệu trong 10 phút. Bạn cũng có thể đi dạo, chạy lên, xuống bậc cầu thang trong vài phút, ngồi trên cỏ và ngắm mây, chơi đùa với chó hoặc làm bất cứ điều gì để thay đổi trạng thái tư duy và thể xác của bạn trong một thời gian ngắn.

Phương pháp học tập siêu tốc là sự tác động lẫn nhau giữa làm việc và chơi, giữa sự khuyến khích bên trong và bên ngoài, giữa thời gian sử dụng trong phạm vi an toàn của bạn và thời gian sử dụng bên ngoài không gian rộng lớn. Bất kể bạn ở nhà hay ở công sở, ở thư viện hay ở một nơi nào đó, cần phải nhận thức được rằng, bạn có rất nhiều cơ hội để tiếp xúc với môi trường, điều quan trọng là bạn sẽ chọn cơ hội tiếp xúc nào. Kiểm soát môi trường như thế nào đồng nghĩa với việc bạn sẽ học như thế nào.

Tôi biết, tôi biết

Hãy điền vào chỗ trống nếu bạn hiểu khái niệm đó:

o *Tôi đã tìm được một chỗ trong nhà mình để tạo ra một không gian làm việc và sáng tạo.*

o *Tôi biết chọn trang bị và ánh sáng cần thiết để giúp mình tư duy tốt nhất.*

o *Tôi biết rằng, âm nhạc có thể giúp tôi tập trung trong suốt buổi học.*

o *Tôi biết 4 dấu hiệu tích cực có thể sử dụng trong không gian làm việc để tiếp*

thêm sức sống cho trí óc:

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____

o *Tôi biết tôi sẽ trở thành một người học tốt hơn nếu tôi tiếp xúc mang tính xây dựng với môi trường.*

o *Tôi biết rằng tôi cần phải nghỉ giải lao để tiếp thu được nhiều kiến thức nhất trong các buổi học, cả trong không gian cá nhân và môi trường bên ngoài.*

5. GIỮ THÁI ĐỘ CHIẾN THẮNG: BẠN SẼ LÀM GÌ NẾU BIẾT MÌNH KHÔNG THỂ THẤT BẠI?

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:

- Hiểu được F là chữ cái viết tắt của từ Feedback (phản hồi) nhiều hơn Failure (thất bại).

- Lực chọn phản ứng của mình và tự khuyến khích để tạo được động cơ cao.

- Vượt qua được những trở ngại bằng cách đưa ra cho mình những thông điệp tích cực.

- Kiểm soát được tâm trạng bằng cách kiểm soát cách thể hiện nét mặt và cơ thể.

Ý nghĩ chiến thắng sẽ giúp bạn trở thành người chiến thắng. Điều đó lý giải tại sao biết cách giữ thái độ chiến thắng là rất quan trọng. Trong chương này, bạn sẽ học được phương pháp chuyển từ những điều tưởng như tiêu cực thành tích cực và biến những cái hạn chế thành những cơ hội.

Khi bắt tay vào học tập, điều gì có giá trị nhất đối với bạn? Trí tuệ? Gen di truyền? Hay sự giáo dục?

Tất cả những điều trên đều giữ một vai trò nhất định trong khả năng học tập của bạn. Song, có một điều ảnh hưởng đến quá trình học tập của bạn nhiều hơn tất cả các yếu tố trên cộng lại. Đó chính là "thái độ chiến thắng".

Nếu bạn kỳ vọng ở bản thân mình, có lòng tự trọng cao và niềm tin chiến thắng thì bạn sẽ thành công, sẽ đạt được những kết quả cao. Người xưa có câu: "Cái gì nghĩ đến, nó sẽ đến" và Henry Ford bổ sung thêm: "Bạn luôn đúng khi quyết định có thể làm được điều gì và không làm được việc gì". Hãy nghĩ mình là người chiến thắng bạn sẽ chỉ giữ thái độ tin cậy, mọi thứ sẽ thay đổi ngay tức khắc. Khả năng sẽ biến thành triển vọng hoặc hạn chế sẽ trở thành cơ hội. Bạn hãy nhớ lại những gì chúng ta đã nói về bộ não ở chương 2, tình cảm tích cực sẽ là con đường dẫn tới thành công của bạn.

Bạn sẽ cố gắng thực hiện nếu biết mình không thể thất bại? Bắt đầu công việc kinh doanh? Thay đổi sự nghiệp? Viết sách? Hay quay trở lại trường học? Tôi muốn bạn dừng học ở đây và nghĩ tới 4 việc bạn muốn thực hiện trong cuộc sống. Nào, hãy dừng đọc.

Song điều gì ngăn cản bạn thực hiện những việc đó? Nhiều khi, đó chính là sự sợ hãi: sợ thất bại, sợ bị từ chối, sợ bị bước ra khỏi phạm vi an toàn để vào một vùng mới đầy nguy cơ thách thức. Sự sợ hãi chính là rào cản vô hình giữ bạn trong một thế giới riêng không có những thử thách, mạo hiểm, niềm vui, điều kỳ diệu và sự khen ngợi. Hay nói cách khác, nỗi sợ sẽ ngăn bạn khai thác và khám phá khả năng vô hạn của mình.

Hãy giữ thái độ tin cậy, mọi thứ sẽ thay đổi ngay tức khắc

Bạn sẽ làm gì nếu biết mình không thể thất bại?

1. ____
2. ____
3. ____

Khi bắt tay vào làm bất kỳ việc gì, bạn không chỉ là người có quyền quyết định mà còn là người toàn quyền quyết định những gì xảy đến với bạn.

Ngay từ khi còn bé, với bản chất hiếu kỳ tự nhiên bạn đã muốn thoả mãn tất cả mọi thứ trong cuộc sống, muốn nắm lấy những thời cơ để đạt được những thành công, niềm vui, năng lượng và ánh hào quang rực rỡ.

Khi còn là một đứa trẻ bé xíu mới chỉ biết bò, bạn đã quan sát những người lớn đi và quyết định sẽ cố làm theo. Dần dần, bạn đã phát triển được những kỹ năng cần thiết để học đi. Đầu tiên, bạn học cách nhổm người dậy, sau đó học cách giữ thăng bằng trên đôi chân nhỏ xíu; tiếp đến bạn tập vịn đi men hoặc bố mẹ dắt. Khi bạn học những kỹ năng này, rất nhiều lần bạn lóng ngóng và bị ngã đau. Nhưng có bao giờ bạn dừng lại và nghĩ: "Mình nghĩ là mình không thể đi được. Mình sẽ chỉ bò trong suốt phần đời còn lại. Tất nhiên là không! Bạn đã cố gắng từng ngày và đã có được những thay đổi trong phương pháp học đi để đến một ngày bạn có thể tự đi được một vài bước. Từ những bước đi đầu tiên này, bạn chập chững đi khắp mọi nơi, mà trong bộ não bé tí hạnh phúc của mình, bạn luôn giữ được một ý niệm rằng mình đi được là lẽ đương nhiên.

Failure = Feedback (thất bại = thành công)

Thấy được điều quan trọng trong quá trình tập đi cũng là cách bạn nhận thức được những thất bại. Nó không phải là điều gì lớn hay khủng khiếp khiến bạn cảm thấy mình tồi tệ hoặc ngu dốt, ngăn cản bạn theo đuổi mục tiêu của mình. Khi bị ngã, bạn không bao giờ có ý nghĩ: "Thật là đáng xấu hổ! Mình hy vọng là mẹ không nhìn thấy!", mà thay vào đó, mỗi thất bại nhỏ là bàn đạp để bạn thành công. Đó chính là những thông tin phản hồi cần thiết giúp bạn thay đổi lại phương pháp. Chỉ khi bạn học được mọi thứ từ mỗi lần thất bại, bạn mới sửa chữa được những lỗi của mình và đạt được thành công cuối cùng.

Bên cạnh sự nhút nhát, sợ hãi, bạn là một người luôn khát khao một cuộc sống đầy đủ.

Thành công

Niềm vui

Năng lượng

Ánh hào quang rực rỡ

Bạn có thể đi khắp nơi để tìm kiếm thành công giống như cách bạn đạt được mục tiêu tập đi. Trên thực tế, nếu không phải là vô vàn những thông điệp mang tính tiêu cực tấn công bạn hàng ngày, thì bạn có thể đi hết cuộc đời mới hiểu được rằng, mình có thể làm bất cứ điều gì khi đã quyết định mà không cần để ý đến những khó khăn.

Khi học đi, bạn nhận được sự cổ vũ nhiệt tình của người lớn, hoặc nếu không có sự cổ vũ, thì ít nhất cũng không ai nói với bạn rằng "hãy quên nó đi, dù thế nào mày cũng không đi được đâu". Tuy nhiên, sau này trong cuộc sống, những lời nhận xét và những thông tin phản hồi không tích cực đó sẽ đổ dồn đến tới tấp. Hầu hết, những người đưa ra những nhận xét này đều không chú ý, mà họ chỉ có ý định tốt là cố giúp bạn giảm bớt căng thẳng.

Có thể, có một ngày nào đó, bạn từ trường trở về nhà trong tâm trạng bực dọc, khó chịu bởi bạn đã ném trượt bóng khi chơi bóng rổ. Khi đó mẹ bạn an ủi: "Con yêu, đừng quá lo lắng, có phải ai chơi bóng rổ cũng giỏi đâu!". Đó là một lời nhận xét vô hại, nhưng mang ẩn ý rằng, con đừng lãng phí thời gian bởi vì con không giỏi môn bóng rổ.

Những điều tưởng như đơn giản đó chính là nguyên nhân dẫn đến thái độ tiêu cực. Khoảng 12, 13 tuổi, bạn nhận thức rất rõ rằng, có rất nhiều việc bạn không có khả năng làm. Bạn không phải là người diễn thuyết trước đám đông, không phải là ca sĩ, không phải là nghệ sĩ… Thực tế, bạn không biết chắc chắn mình là ai, bởi vì bạn không đủ tự tin thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào. Bạn đã để những thất bại trở thành một chu trình tiêu cực kéo bạn xuống và bòn rút hết năng lượng của bạn.

Chỉ khi học được mọi điều từ mỗi lần thất bại, bạn mới có thể tới thành công cuối cùng của mình.

Thất bại = Thông tin phản hồi

→

Sự thành công

Trong quá trình học tập để thành thạo một môn học hoặc một kỹ năng nào đó, từ chơi bóng rổ cho tới lập trình máy tính hay lái máy bay, bạn cũng đều có những giai đoạn lóng ngóng, bởi vì bạn chưa nắm vững được những yếu tố quan trọng cần thiết. Cũng có khi sự lóng ngóng đó là dấu hiệu thể hiện "tôi không thể làm được việc này", và sau đó có thể đúng là bạn không thể làm được. Nhưng đôi khi sự lóng ngóng đó cũng có thể chỉ đơn thuần là một thông tin phản hồi mang ý nghĩa mới. Tất cả những gì bạn làm là học từ những thông tin này, sau đó tiến hành những thay đổi phù hợp trong phương pháp của bạn. Đó là những phương pháp hết sức đơn giản có thể giúp bạn.

Thất bại duy nhất trong cuộc sống của bạn là không cố gắng. Bây giờ, hãy nghĩ đến bốn việc bạn muốn thực hiện như đã viết ở đầu chương. Có việc nào bạn có thể giải quyết dễ dàng chưa?

5.1. TỰ KHUYẾN KHÍCH MÌNH – MỘT TRẠNG THÁI TÂM LÝ CỦA THÁI ĐỘ TIN CẬY

Chúng ta hãy nhớ lại nghiên cứu của Jack Canfield, trong đó ông đã thống kê rằng, hàng ngày chúng ta nhận được những nhận xét tiêu cực nhiều gấp 6 lần nhận xét tích cực. Nếu con số này là ngược lại thì cuộc sống của bạn sẽ ra sao?

Tất nhiên, trong cuộc sống không phải lúc nào bạn được vô số những lời khen. Trước tiên, bạn phải tự khen mình trước. Trên con đường tiến tới thành công, tới một cuộc sống thoả mãn, bạn phải tự động viên, tự đưa ra những phản hồi tích cực và treo giải cho mỗi thành công mình đạt được. Tóm lại, bạn phải có trách nhiệm với tất cả những gì đã trải qua trong cuộc sống của mình.

Điều gì bạn đã quyết định là mình không có khả năng thực hiện sau khi đã thử làm một hoặc hai lần?

Sự thành thạo đòi hỏi phải có luyện tập và ôn đi ôn lại.

Thất bại duy nhất trong cuộc sống là không được tham gia.

Bạn hãy hình dung mình vừa đến dự một buổi tiệc. Bạn đến sớm và cảm thấy không khí kém vui. Giống như hầu hết các buổi tiệc, buổi tiệc này có thể là vui hoặc buồn tẻ. Nên nhớ rằng, bạn là người quyết định không khí của buổi tiệc và những gì cần thiết để đáp ứng những mong đợi của bạn.

Trong bất kỳ tình huống nào, chúng ta cũng có thể tưởng tượng ra một số viễn cảnh có thể. Đã bao giờ điều sau đây xảy ra với bạn chưa? Bạn đi qua một người đồng nghiệp trong hành lang cơ quan mỉm cười và chào, nhưng người đó bước đi thẳng mà không nhận ra bạn. Bạn có thể đưa ra hàng trăm tình huống có thể để giải thích cho việc này. Có 2 khả năng có thể: "Anh ta nhất định đang giận mình vì một số lý do nào đó nên mới phớt lờ mình như vậy" hoặc: "Cô ấy chắc chắn đang mải nghĩ về một dự án mà cô đang nghiên cứu nên mới đi thẳng mà không nghe thấy mình chào và không nhìn thấy mình".

Cũng có những lý giải dẫn đến những ý nghĩ thất sách, tiêu cực trong tâm trí của bạn, song cũng có những lý giải đem đến những ý nghĩ tích cực hoặc chung chung. Khi bạn có những ý nghĩ tích cực, nó sẽ ảnh hưởng đến cách nhìn của bạn về chính mình cũng như về mối quan hệ của bạn với người đó. Nhưng nếu bạn chọn viễn cảnh tích cực, tâm trạng của bạn sẽ giúp bạn có được sự thành công và mối quan hệ hòa hợp.

Điều này cũng đúng trong trường hợp bạn mong đợi. Khi bạn mong chờ những điều tốt, bạn luôn dồn hết tâm sức để biến những mong chờ đó thành hiện thực. Nếu bạn không biết mong chờ, tâm hồn bạn thật nghèo nàn biết bao.

Khi những yếu tố mà bạn không thể kiểm soát được như thời tiết, lạm phát, lãi suất và sở thích có những thay đổi, bạn nên đi đi lại lại ở một nơi nào đó cho thật thoải mái đầu óc. Tại sao bạn không hình thành một ý nghĩ tích cực khi bạn có quyền lựa chọn? Chỉ khi nào bạn hình dung trong đầu về những điều tích cực, bạn mới có thể biến những hình

dung đó thành hiện thực.

Mặc dù không phải lúc nào bạn cũng kiểm soát được hoàn cảnh nhưng bạn hoàn toàn có thể kiểm soát được tác động của mình đối với chúng. Nếu bạn muốn đi sâu vào các tình huống và có ý nghĩ: "Trời ơi, điều này chắc chắn là sẽ rất buồn chán". "Tôi rất buồn", bạn có thể nói: "Chính tôi đã làm cho mình buồn". Những tác động và cách tự nhủ sẽ làm cho bạn vui lên, cũng có thể làm cho bạn nhụt ý chí.

Hiểu được điều này có thể giúp bạn thay đổi thái độ. Khi đã thấy được tác dụng của những lời tự nhủ đối với mình, hãy thử hình dung ra những thay đổi khi bạn bắt đầu tự nhủ bằng những lời khích lệ.

Trong bất kỳ tình huống nào, bạn cũng có thể hình dung được một số viễn cảnh có thể

Ý nghĩ tiêu cực, bạc nhược - Ý nghĩ tích cực, khuyến khích

Tại sao bạn không chọn điều tốt hơn?

Nếu bạn không tin rằng lời nói có thể làm thay đổi nhiều điều, hãy thử nghiệm như sau: Cứ 5 ngày, bạn lại nghĩ về một điều gì đó tích cực mà bạn có thể nói với một người. Ví dụ, nếu đồng nghiệp hoặc học sinh rụt rè, nhút nhát, hãy nghĩ ra 5 điều mà bạn thực sự thích ở cô ấy, mỗi ngày nói với cô ấy một điều. Đối với một học sinh mới 7 tuổi, thiếu sự tự tin khi ở trường, hãy tìm ra 5 điều mà cậu ta đã làm tốt và khen ngợi về điều đó. Khi người bạn đời của bạn có một chút tự ti, hãy nói một điều gì đó thật đặc biệt để khuyến khích mỗi khi cô ấy bắt đầu một công việc.

Sau 5 ngày, hãy để ý đến sự đổi khác trong thái độ của người đó. Nếu bạn có đủ khả năng để thay đổi chỉ với một lời nhận xét nhỏ trong một ngày, hãy tính xem bạn sẽ thay đổi được những gì nếu bạn thường xuyên đưa ra cho mình những gợi ý và những thông tin phản hồi tích cực. Dưới đây là một số thông điệp tích cực mà bạn có thể đưa ra cho mình trên con đường vươn tới mục tiêu:

- *Tôi biết tôi có thể làm được việc này.*
- *Tư duy của tôi có khả năng thực hiện được điều đó.*
- *Tôi cam đoan là sẽ nắm vững được điều này.*
- *Tất cả mọi thứ đều ủng hộ tôi tiến tới mục tiêu.*
- *Càng thực hành, tôi càng đạt được nhiều kết quả.*
- *Tôi đã học được điều này sau mỗi lần mắc lỗi.*
- *Bây giờ tôi thực sự bắt tay vào làm điều đó.*
- *Tôi tiến bộ từng ngày.*
- *Bây giờ, tôi đang đi đúng hướng.*
- *Thật là vui vẻ!*
- *Trí óc của tôi đã sẵn sàng.*
- *Tôi thật sự tự hào về mình.*

Cuối mỗi chương, từ chương 3 đến chương 11 của cuốn sách này đều có cụm từ "tôi biết, tôi biết". Cụm từ này nhắc nhở bạn ôn lại cả chương và vạch ra cho mình những điểm mà bạn đã học được khi đọc chương đó. Cụm từ "tôi biết, tôi biết" cũng giống như một sự tự nhủ tích cực. Nó cũng là cách hữu hiệu giữ cho thái độ của bạn tập trung cao độ và công nhận với chính mình rằng, bạn đã nắm được những thông tin đó.

Hãy biết mong chờ, bạn sẽ dồn hết tâm sức để biến những mong chờ đó thành hiện thực.

5.2. SINH LÝ HỌC CÓ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO?

Có lần, tôi quan sát một cô bé chơi trò chơi, trong đó những người chơi phải chơi rất nhiều động tác để giành được điểm. Cô bé mệt lử, vứt đồ chơi lên tấm bảng, giả vờ khóc để đòi bằng được 5 điểm, sau đó cô bé ngồi thụp xuống, mặt chảy dài, cằm run run, nước mắt lăn dài trên má, tất cả mất chưa đến 20 giây. Tôi thực sự ngạc nhiên là làm sao cô bé ấy có thể thay đổi thái độ nhanh đến như vậy và về hiệu quả mà cô đạt được.

Sau đó vài tháng, tôi cảm thấy thất vọng về một tình huống thử thách. Vào một ngày trời u ám, nhưng tôi vẫn quyết định đi ăn trưa ở ngoài tại một công viên nhỏ gần cơ quan. Khi tôi ngồi ăn bánh sandwich và cảm thấy tiếc cho mình, thì một nhóm thanh niên có thái độ nghênh ngang đứng bật dậy và phá lên cười khiến tất cả những người có mặt trong công viên đều phải chú ý. Tôi đứng dậy, đi đi lại lại trong khoảng 20 phút, sau đó dồn hết sức lực có thể để đi thật nhanh về. Về đến cơ quan, tôi cảm thấy như lấy lại được sức sống mới và sẵn sàng tiến hành một số bước để cứu chữa tình huống của tôi.

Cơ thể của bạn luôn khiến trí óc của bạn không được tập trung nhưng bạn có thể dùng cơ thể để giúp trí óc tập trung hơn. Có nghĩa là, bạn có thể kiểm soát tâm trạng mình bằng việc kiểm soát cơ thể. Dưới đây là một bài tập để chứng minh cho luận điểm này là đúng.

Bây giờ, hãy ngồi xuống ghế, cúi đầu xuống, hai tay khoanh trước ngực, môi mím chặt, hai má chảy xuống, nhíu mắt, cau mày. Sau đó, cố tỏ ra vui vẻ và lạc quan. Bạn có thể làm được điều đó không? Tôi tin là không thể.

Hãy chuyển sang một tình huống khác. Ngồi thẳng lên ghế, ngẩng đầu và vai lên, mỉm cười, hai mắt mở to. Ngẩng cao đầu lên một chút. Sau đó, cố tỏ ra buồn rầu. Bạn có thể làm được điều đó không? Tôi tin là bạn không thể. (Nếu bạn làm được, hãy kiểm tra lại các tư thế thực hiện, tôi dám đánh cược là tư thế của bạn sai).

Bạn có thể thực hiện bài tập này để có được thái độ tự tin trong các buổi học, trong các cuộc hội họp khi bạn phải đứng trước công chúng và trong các tình huống xã hội. Thông thường, cảm nhận của bạn có ảnh hưởng trực tiếp tới cách thức tham gia các hoạt động đó, và cách cảm nhận là kết quả của việc kiểm soát bản thân. Rất nhiều lần chúng tôi đã cố gắng ghi nhận tư thế của chúng tôi và thay đổi từ tư thế ngồi thụp thất sách sang ngồi thẳng hơn.

Bây giờ, chúng ta quay trở lại phương pháp để trở thành người học tuyệt vời.

Khi bạn đọc phần còn lại của cuốn sách, hãy tự kiểm tra để bảo đảm chắc chắn rằng, thái độ của bạn luôn sẵn sàng. Hãy nghĩ về những viễn cảnh tốt nhất khi bạn hình dung mình là một người học siêu tốc. Nên nhớ rằng, phải xem sự lóng ngóng ban đầu của bạn là một thông tin phản hồi trên con đường đi tới sự thành công và phải tự khen thưởng mình khi bạn nắm vững được một vấn đề nào đó.

Bước đột phá thường xuất hiện ở cả những thách thức về tinh thần

cũng như thể chất

Craig Francisco biết rằng, mình không phải là Arnold Palmer. Nhưng anh vẫn tiếp tục theo đuổi môn thể thao gôn mặc dù trước mặt anh là vô vàn thách thức. Chính anh cũng ngạc nhiên không hiểu tại sao mình lại thành lập được một đội chơi gôn như thế.

"Tôi nghĩ tôi không bao giờ chơi giỏi môn này" – Anh nói, "Tôi thậm chí còn không tập luyện". Nhưng một bước đột phá về tinh thần đã dạy cho anh biết rằng, anh có thể chơi tốt môn này.

Điều đó xảy ra trong một chương trình huấn luyện, đòi hỏi anh phải dùng bàn tay trần đê xuyên thủng được tấm bảng dày 1 inch. Trước đây khi bắt đầu thực hiện, người ta đề nghị anh viết vào mặt trước của tấm bảng những điều mà theo anh là bước cản trở khó khăn nhất anh muốn phá bỏ, như thế anh mới đạt được nhiều thành tựu hơn trong cuộc sống.

Craig hiểu rằng, những suy nghĩ trong tiềm thức đã ngăn cản anh làm nhiều việc, bởi lúc nào anh cũng nghĩ rằng, mình không thể làm được việc đó, bởi vậy trên tấm bảng anh đã ghi "những suy nghĩ trong tiềm thức". Giống như nhiều người khác, khi anh xuyên thủng được tấm bảng, anh cảm thấy vô cùng sung sướng vì đã đạt được một thành tựu to lớn.

"Khi tôi hoàn thành được công việc đó, tôi biết rằng, mình có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Không điều gì có thể cản con đường của tôi." – anh nói.

Anh trở về nhà và tiếp tục chơi gôn trong suốt những ngày hè còn lại. Những cố gắng của anh đã đưa toàn đội vượt lên đứng thứ nhất liên khu, nhất vùng, nhất quận trong những năm sau đó. Thực tế, đội của anh còn xếp hạng thứ 6 trong toàn bang Ohio. Craig Francisco, người trước đó đã cho rằng, mình là một gôn thủ tồi, nay đã là người chơi giỏi nhất trong đội và là một gôn thủ đắt giá. Cá nhân anh đã giành được 11 cúp trong mùa giải, và anh đã cùng cả đội giành được thêm 9 cúp nữa.

"Tôi thực sự học được cách tin tưởng vào chính mình, và học được bất cứ điều gì có thể". Theo Craig, thái độ tin tưởng sẽ giúp bạn có được nhiều điều đổi thay.

Tôi biết, tôi biết

Hãy điền vào ô trống nếu bạn hiểu khái niệm đó:

o Tôi biết rằng điều có ý nghĩa lớn nhất trong kết quả học tập là: ....

o Tôi biết thất bại đơn giản, chỉ là bàn đạp để thành công.

o Tôi biết cách kiểm soát cơ thể để có được thái độ tin tưởng.

o Tôi biết tôi là người có khả năng.

o Tôi biết 5 thông điệp có thể sử dụng để tự khuyến khích mình:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

6. KHÁM PHÁ PHƯƠNG PHÁP HỌC CỦA BẠN

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:

- Khám phá phương pháp học của người khác.

- Học cách tiếp thu và xử lý thông tin.

- Tận dụng tất cả các phương pháp để tìm ra một phương pháp học tập phù hợp nhất và giúp bạn thành công trong học tập.

- Nhận ra phương pháp học tập của những người khác trong cuộc sống của bạn.

Phương pháp học là vấn đề then chốt giúp bạn phát huy được khả năng trong công việc, trong học tập và trong các tình huống quan hệ giữa người với người. Khi nhận biết được phương pháp tiếp nhận và xử lý thông tin của mình và người khác, bạn có thể học và giao tiếp dễ dàng hơn.

Tại một số trường tiểu học và trung học ở Mỹ, các giáo viên nhận thấy rằng, mỗi học sinh có một cách tối ưu để học những thông tin mới. Họ hiểu rằng, một số học sinh cần phải được dạy bằng những phương pháp không có trong giáo học pháp. Nếu những học sinh này cứ được dạy theo những phương pháp chuẩn, thì chúng không thể hiểu được những gì giáo viên giảng. Hiểu được các phương pháp học tập khác nhau, các giáo viên đã tiếp cận được hết hoặc gần như hầu hết học sinh của mình một cách đơn giản, đó là giảng bài bằng nhiều phương pháp khác nhau.

Rita Dunn, người đi tiên phong trong việc nghiên cứu phương pháp học tập, đã xác định những yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến phương pháp học tập. Các yếu tố này bao gồm: cơ thể, tình cảm, xã hội và môi trường. Ví dụ, một số người tiếp thu ý kiến rất tốt khi ánh sáng chiếu rực rỡ, nhưng một số người học tốt hơn khi ánh sáng chiếu yếu ớt. Có những người học tốt hơn khi học nhóm với những bạn cùng lớp, nhưng một số khác lại thích học với những người có kinh nghiệm, chẳng hạn như bố mẹ hoặc cô giáo, cũng có người nhận thấy rằng, họ học một mình sẽ hiệu quả hơn. Một số thích không gian sôi động tiếng nhạc trong khi học, nhưng có những người không thể tập trung nếu căn phòng không yên tĩnh. Một số thích một môi trường làm việc trật tự, ngăn nắp, nhưng một số thích bày tất cả mọi thứ ra trước mặt.

Phương pháp học của bạn là sự kết hợp giữa cách bạn tiếp thu và cách tổ chức, xử lý thông tin của bạn.

Phương thức:

Làm thế nào tiếp thu thông tin một cách đơn giản nhất.

Ưu thế của bộ não:

Làm thế nào để tổ chức và xử lý thông tin.

Các nhà nghiên cứu phương pháp học đã phân tích tâm lý và quản lý dạy học. Họ khám

phá ra rằng, hai yếu tố này luôn tác động lẫn nhau với một mức độ ổn định đáng ngạc nhiên. Họ cũng thống nhất rằng, có 2 phạm trù cơ bản của phương pháp học. Thứ nhất, làm thế nào để tiếp thu thông tin một cách đơn giản nhất; thứ hai, làm thế nào để tổ chức và xử lý những thông tin đó (ưu thế của bộ não). Phương pháp học là sự kết hợp giữa cách người học tiếp thu và cách tổ chức, xử lý thông tin của người đó khi đã quen thuộc với phương pháp học tập của mình, bạn có thể thực hiện các bước quan trọng để giúp mình học nhanh hơn và đơn giản hơn. Hơn nữa, giải đoán được phương pháp học của người khác như ông chủ, đồng nghiệp, giáo viên, bạn đời, cha mẹ và con cái của bạn có thể giúp bạn củng cố mối quan hệ với họ.

Ở giai đoạn đầu tiên, một trong những bước quan trọng của chúng ta là xác định phương thức học tập như nhìn, nghe, động lực (V-A-K). Những thuật ngữ này cũng đã thể hiện được phương thức: Nhìn (V:visual): là học thông qua những gì nhìn thấy; Nghe (A: auditory): là học qua những gì nghe thấy; và động lực (K: kinesthetic): là học qua vận động và tiếp xúc. Có những người học cả ba phương thức này ở những mức độ khác nhau, song một số khác thích một phương thức hơn hai phương thức còn lại.

Michael Grinder, tác giả của cuốn "Righting the Education Conveyor Belt" đã dạy cho các giáo viên phương pháp dạy và học. Ông nhận thấy rằng, trong một lớp có 20 học sinh, trung bình có 22 em là khả năng học tập hiệu quả bằng cách kết hợp cả 3 phương thức nhìn, nghe và động lực mà không cần phải tập trung đặc biệt. Trong 8 học sinh còn lại có 6 học sinh thích học một phương thức hơn hai em phương thức kia, những học sinh này phải gắng sức mới hiểu được những gì giáo viên giảng, trừ khi phương thức của họ được chú ý tới. Đối với những học sinh này, hiểu được phương thức học tập tốt nhất của họ sẽ giúp họ có những tiến bộ đáng kể. Hai học sinh còn lại thực sự gặp khăn trong học tập do những nguyên nhân bên ngoài.

6.1. CHỌN PHƯƠNG THỨC HỌC: NHÌN, NGHE, HAY ĐỘNG LỰC?

Có bao giờ bạn thấy mình nói những câu đại loại như: "Điều đó có vẻ hợp với tôi" hoặc "Tôi đã hình dung được rồi" hay: "Điều đó nghe hợp với tôi", "Điều này đã đánh thức tôi" chưa? Những cách thể hiện như thế có thể là khởi nguồn cho một phương thức học tập mà bạn ưa thích.

Nếu bạn không thể nhìn hoặc nghe, hoặc không thể cảm nhận được kết cấu, hình thù, nhiệt độ, trọng lượng hay những hoạt động kháng cự khác trong môi trường, bạn sẽ không thể có một phương pháp học theo đúng nghĩa của nó. Hầu hết chúng ta học tập bằng nhiều cách, nhưng chúng ta thường chỉ thích một phương thức hơn phương thức khác. Nhiều người không thể nhận biết được rằng, họ đang học theo một phương thức, bởi vì không có yếu tố bên ngoài nào chỉ cho họ biết họ khác với những người khác. Hiểu được sự khác nhau này giúp ta giải thích được tại sao có người lại chậm hiểu và giao tiếp khó khăn trong khi có người lại thấy dễ dàng, và tại sao chúng ta lại xử lý một tình huống dễ dàng hơn những người khác.

Làm thế nào để bạn khám phá được phương thức học ưa thích của bản thân mình?

Một cách đơn giản nhất để nhận biết được phương thức yêu thích của bạn là nghe những manh mối trong lời nói của bạn, như những cách thể hiện đã nêu ở trên. Cách khác là ghi nhận những cử chỉ của bạn khi tham gia một buổi hội nghị chuyên đề hay hội thảo. Bạn nhận được thông tin nhiều hơn từ việc đọc bản thông báo hay từ nghe người giới thiệu chương trình? Những người theo phương thức nghe thích nghe hơn là đọc tài liệu và đôi khi họ mất tập trung vì cố gắng nghe ghi chép một vấn đề trong buổi giới thiệu ghi trên bảng. Họ cũng là những người ghi chép tuyệt vời. Những người học theo phương thức động lực tiến hành tốt những hoạt động "thực hành" và tương tác giữa các nhóm.

Giả sử bạn vừa mua được một vỉ thịt cừu nướng, gồm 35 miếng riêng biệt, kèm theo là một cuốn sách nhỏ gồm 20 trang giúp bạn bày biện. Bạn sẽ tiến hành công việc này như thế nào? Liệu bạn có hiểu được tất cả những điều đã được đọc trong cuốn sách hay phải đợi có hình minh họa thì mới lắp đước các miếng với nhau? Hay bạn làm hỏng, nhưng khi đọc nhưng hướng dẫn, bạn đã thực hiện được thành công?

Nếu bạn bắt đầu làm việc bằng cách chuyển động cơ thể, bạn có thể là một người học động lực. Nếu bạn cảm thấy dễ hiểu những hướng dẫn đọc được, bạn có khả năng là người học theo phương thức nhìn. Nếu bạn không thể bắt đầu từ những hướng dẫn hay hình vẽ, nhưng khi bạn gọi đồng nghiệp hoặc ai đó nói cho bạn cách sắp xếp chúng lại với nhau, bạn cảm thấy dễ hiểu, thì bạn có thể là người học theo phương thức nghe.

Nhiều đặc điểm khác cũng là những manh mối để xác định phương thức học tập. Những đặc điểm dưới đây sẽ giúp bạn nhận được phương thức học tập tốt nhất của bạn.

Đặc điểm của người học theo phương thức "nhìn":

- Gọn gàng ngăn nắp.
- Nói nhanh.
- Tổ chức và lập kế hoạch tốt.
- Hay quan sát những chi tiết nhỏ trong môi trường.
- Có xu hướng thích xuất hiện trước công chúng.
- Viết chính tả tốt và có thể nhận biết chính xác các từ trong tâm trí họ.
- Nhớ những gì được nhìn hơn những gì được nghe.
- Ghi nhớ bằng cách liên tưởng tới những gì nhìn thấy.
- Thường không bị mất tập trung bởi tiếng ồn.
- Thường ghi nhớ kém những hướng dẫn bằng lời nói nếu họ không ghi chép, hay yêu cầu mọi người nhắc lại.
- Là người đọc nhanh và khoẻ.
- Thích đọc hơn là người khác đọc cho nghe.
- Cần một mục tiêu và quan điểm tổng thể và thường thận trọng cho đến khi nào đã rõ ràng về một vấn đề hay một dự án.
- Viết nguệch ngoạc trong khi nói chuyện điện thoại và hội họp.
- Quên chuyển những thông điệp bằng lời nói tới những người khác.
- Thường trả lời câu hỏi cuả người khác ngắn gọn "có" hoặc "không".
- Thích thuyết minh hơn là phát biểu.
- Thích nghệ thuật thị giác hơn âm nhạc.
- Thường biết phải nói gì nhưng không thể nghĩ ra từ ngữ phù hợp.
- Đôi khi họ còn hát khi đang tập trung.

Đặc điểm của người học theo phương thức "nghe"

- Tự nói với mình sau khi làm việc.
- Dễ mất tập trung bởi tiếng ồn.
- Mấp máy môi và phát âm những từ đọc được.
- Thích đọc to và thích nghe.
- Có thể nhắc lại và bắt chước cường độ và âm điệu giọng nói của người khác.
- Không thích viết lách, nhưng thích kể chuyện.
- Nói theo một khuôn mẫu và với nhịp điệu nhất định.
- Thường là người có khả năng hùng biện.
- Thích âm nhạc hơn nghệ thuật thị giác.
- Học tập bằng cách nghe và ghi nhớ những gì đã thảo luận nhiều hơn là nhớ những gì đã quan sát.
- Là những người hay nói, ưa thảo luận và thích diễn giải dài dòng.
- Thường gặp khó khăn trong các công việc đòi hỏi phải quan sát.
- Có thể phát âm to tốt hơn là viết.
- Thích nói đùa hơn nói hài hước.

Đặc điểm của những người học theo phương thức "động lực"

- Nói chậm.
- Thích các giải thưởng bằng vật chất.
- Thường chạm nhẹ vào mọi người để gây sự chú ý của họ.
- Đứng gần mọi người khi nói chuyện.
- Có xu hướng vận động cơ thể và hoạt động nhiều.
- Phát triển phần cơ rất sớm.
- Học bằng các thao tác và hành động.
- Ghi nhớ bằng cách đi bộ và quan sát.
- Dùng ngón tay và kim chỉ vị trí khi đọc.
- Sử dụng cử chỉ, điệu bộ nhiều.
- Không thể ngồi yên một chỗ trong thời gian dài.
- Không thể nhớ được vị trí địa lý trừ khi đã từng ở đó.
- Sử dụng ngôn ngữ hành động.
- Thích đọc những cuốn sách có cốt truyện ly kỳ.
- Có thể có chữ viết tay lộn xộn.
- Thích hành động.
- Thích những trò chơi liên quan đến học.

Có thể bạn biết một người khi còn học phổ thông học rất xuất sắc, nhưng khi học đến cao đẳng thì lại học kém, thậm chí còn bị đúp. Điều này thường xảy ra với nhiều người, hầu hết trong số họ đều không hiểu tại sao mình lại kém cỏi đến vậy. Nguyên nhân là ở chỗ, có thể những bất đồng giữa những phương thức học tập ưa thích của học sinh và phương pháp giảng dạy của giáo viên. Hiện tượng này là đặc biệt phổ biến ở giai đoạn chuyển tiếp từ phổ thông trung học lên cao đẳng, bởi phương pháp giảng dạy được chuyển từ nhìn sang nghe. Do vậy, một bộ phận không nhỏ những người học tập theo phương pháp nhìn bỗng thấy mình không thể tiếp thu được như trước đây.

Có thể đoán được phương thức học tập của người khác dễ dàng thông qua nhận biết các từ họ sử dụng khi giao tiếp. Những từ này được gọi là chủ từ hay "từ xử lý". Khi bộ não tiếp nhận một tình huống, nó sẽ xử lý bằng phương thức mà người tiếp nhận ưa thích, các từ và cụm từ được sử dụng thường phản ánh phương thức học tập của riêng người đó. Khi bạn xác định được các chủ từ người khác sử dụng, bạn có thể chọn nó khi giao tiếp với người đó. Bên cạnh đó, việc sử dụng những chủ từ cũng giúp bạn điều chỉnh phù hợp với tốc độ âm thanh của người mình đang tiếp xúc. Người theo phương thức "nhìn" nói nhanh, người theo phương thức "nghe" nói tốc độ vừa phải, người theo phương thức "động lực" nói chậm.

Bạn có thể sử dụng một bí quyết nhỏ khi nói chuyện điện thọai. Nếu bạn nói chuyện với người theo phương thức "nhìn", hãy đứng dậy, tư thế đó sẽ giúp bạn tự động nói nhanh

hơn. Nếu bạn nói với người theo phương thức "động lực", hãy ngồi xuống và kê cao chân lên, bạn sẽ nói chậm hơn. Phương thức của bạn phù hợp với người khác sẽ là cách tốt nhất để bạn tạo sự hoà hợp và không khí hiểu biết lẫn nhau.

Dưới đây là danh sách các từ ám hiệu thường gặp trong các phương thức:

Phương thức "nhìn":

Hiện ra trước mắt tôi
Tầm nhìn xa
Nhìn thoáng qua
Rõ ràng
Tầm nhìn không rõ
Mắt đối mắt
Có tầm hiểu biết về...
Ý kiến mơ hồ
Dưới ánh sáng của...
Trông có vẻ như...
Hình ảnh trong tâm tưởng...
Con mắt của tâm hồn
Đẹp như tranh
Chăm lo đến...
Thiển cận
Phô trương
Tầm nhìn sâu

Phương thức "nghe":

Cả hai tai
Sẵn sàng
Rõ như chuông
Thể hiện rõ ràng
Mô tả chi tiết
Hay la mắng
Hãy lắng nghe tôi
Nghe giọng nói
Thông điệp tiềm ẩn
Chuyện vẩn vơ
To và rõ ràng
Nói thẳng
Nói luôn mồm

Rung chuông

Nói sự thật

Được thông báo tình hình / Không được thông báo tình hình

Không nghe thấy

Bày tỏ quan điểm

Trong phạm vi nghe được

Phương thức "động lực":

Tất cả đều sạch sẽ, ngăn nắp

Rút ngắn đến...

Ghì chặt

Lơ lửng trong không khí

Nắm được điều gì

Nghe thấy điều gì

Sờ cái gì

Có xu thế về...

Treo ở đó!

Giữ lấy nó

Người nóng nảy

Đặt quân bài lên bàn

Kéo dây

Rắn như đinh

Tuột khỏi trí óc

Bắt đầu từ vạch xuất phát

Không lay chuyển được

Quá rắc rối

Giấu giếm

Nhận biết được phương thức học tập ưa thích của người khác là rất quan trọng. Nó giúp bạn thể hiện mình hiệu quả nhất. Nếu bạn biết ông chủ của mình là người theo phương thức "nhìn", bạn sẽ được chú ý đến nếu biết sử dụng những tài liệu đòi hỏi trực giác khi trình bày với ông.

Các chủ từ sẽ giúp bạn xác định được phương thức học của một người.

6.2. BẠN XỬ LÝ THÔNG TIN BẰNG CÁCH NÀO?

Hệ thống nhận biết V-A-K (nhìn, nghe, động lực) sẽ phân biệt phương pháp tiếp thu thông tin. Để xác định được phương pháp tiếp thu vượt trội của bộ não hay phương pháp xử lý thông tin, chúng ta sử dụng một mô hình do Anthony Georoge, giáo sư chuyên nghiên cứu về chương trình giảng dạy và giáo dục ở trường đại học Connecticut, là người đầu tiên phát triển mô hình này. Những nghiên cứu đã được kiểm chứng của ông đã giúp ông xác định được 2 khả năng vượt trội của bộ não. Đó là:

- *Nhận thức một cách trừu tượng và cụ thể.*
- *Khả năng sắp xếp liên tục (theo tuyến tính) và ngẫu nhiên (phi tuyến tính).*

Hai khả năng này có thể được gắn liền với 4 hành vi nắm bắt mà chúng ta gọi là phương pháp tư duy. Gregore gọi những phương pháp này là **cụ thể liên tục, trừu tượng liên tục, cụ thể ngẫu nhiên, trừu tượng ngẫu nhiên**. Những người thuộc cả 2 phạm trù "liên tục" có xu hướng thiên về não trái, trong khi những người tư duy "ngẫu nhiên" thì não phải chiếm ưu thế.

Khi xác định các phương thức V-A-K, không phải tất cả mọi người đều phân loại phương thức học tập của mình theo các loại như trên. Thậm chí nhiều người trong chúng ta thích một phương thức hơn 2 phương thức còn lại. Hiểu được phương pháp chiếm ưu thế của mình sẽ cho phép bạn làm việc với nó và xác định được cách thức để sử dụng cân bằng các phương thức.

Thử hình dung nếu bạn có khả năng kiểm soát cách bạn phản ứng trước tình huống và giải quyết vấn đề bằng cách chọn một giải pháp hiệu quả nhất cho một hoàn cảnh cụ thể thì bạn sẽ thành công như thế nào? Hay nói cách khác, bạn sẽ đạt được những gì nếu bạn hành động đúng trong hầu hết các tình huống.

Các hoạt động khác nhau đòi hỏi các phương pháp tư duy khác nhau. Do vậy, biết được phương pháp chiếm ưu thế của bạn và phát triển các phương pháp tư duy khác sẽ rất có ích đối với bạn.

Sau đây là bài test nhằm xác định rõ phương thức xử lý thông tin của bạn.

Hãy đọc các nhóm từ và đánh dấu 2 trong 4 từ mô tả rõ nhất về bạn

1. a. Giàu trí tưởng tượng

b. Thích điều tra

c. Có đầu óc thực tế

d. Có óc phân tích

2. a. Có tính tổ chức

b. Dễ thích nghi

c. Hay chỉ trích

d. Tò mò

3. a. Hay tranh luận

b. Muốn đạt đến cùng
c. Sáng tạo
d. Hay liên hệ
4. a. Mang tính cá nhân
b. Thiết thực
c. Lý thuyết suông
d. Thích thám hiểm
5. a. Chính xác
b. Linh hoạt
c. Có hệ thống
d. Có óc sáng tạo
6. a. Biết phân bố thời gian
b. Ngăn nắp
c. Nhạy cảm
d. Độc lập
7. a. Có sức cạnh tranh
b. Là người cầu toàn
c. Sẵn sàng cộng tác
d. Hợp lý
8. a.Thông minh
b. Nhạy cảm
c. Làm việc chăm chỉ
d. Mạo hiểm
9. a. Độc lập
b. Người bình thường
c. Người giải quyết các vấn đề
d. Người lập kế hoạch
10. a. Ghi nhớ
b. Cộng tác
c. Tư duy
d. Phát minh
11. a. Là người hay thay đổi
b. Là người hay phán xét
c. Không gò bó
d. Muốn được hướng dẫn
12. a. Có khả năng giao tiếp
b. Ưa khám phá
c. Cẩn thận

d. Hay lập luận
13. a. Hay đặt ra vấn đề thử thách năng lực
b. Tích cực luyện tập
c. Quan tâm đến người khác
d. Thích khảo sát
14. a. Hoàn thành công việc
b. Thấy được những khả năng
c. Đạt được những ý tưởng
d. Giải thích rõ ràng
15. a. Hành động
b. Cảm nhận
c. Tư duy
d. Thử nghiệm

John Parks Le Tellier, giáo viên của SuperCamp đã thiết kế một bài kiểm tra với mục đích giúp bạn xác định và phân loại phương pháp tư duy của mình. Chỉ cần đọc nhóm 4 từ, chọn 2 trong số 4 từ mô tả về bạn rõ nhất. Không được trả lời "có" hoặc "không", mỗi người sẽ có câu trả lời khác nhau. Điều quan trọng nhất là phải trung thực!

Sau khi hoàn thành bài kiểm tra, hãy khoanh tròn vào những mục bạn chọn dưới đây. Thống kê các mục đã được chọn ở từng cột I, II, III và IV, sau đó mỗi cột nhân với 4. Kết quả cao nhất sẽ miêu tả phương thức xử lý thông tin của bạn.

1.	C	D	A	B
2.	A	C	B	D
3.	B	A	D	C
4.	B	C	A	D
5.	A	C	B	D
6.	B	C	A	D
7.	B	D	C	A
8.	C	A	B	D
9.	D	A	B	C
10.	A	C	B	D
11.	D	B	C	A
12.	C	D	A	B
13.	B	D	C	A
14.	A	C	D	B
15.	A	C	B	D
	Tổng số I	Tổng số II	Tổng số III	Tổng số IV

I.	---------- x	4	=		Cụ thể liên tục (CS)
II.	---------- x	4	=		Trừu tượng liên tục (AS)
III.	---------- x	4	=		Trừu tượng ngẫu nhiên (AR)
IV.	---------- x	4	=		Cụ thể ngẫu nhiên (CR)

Trước khi đọc tiếp để khám phá thêm phương pháp tư duy cá nhân bạn, hãy nhìn vào biểu đồ trên đây và lập biểu đồ cho mình. Thao tác cũng rất đơn giản, bạn chỉ việc đánh dấu chấm vào số tương ứng với điểm của bạn đã tính ở phần trên, sau đó nối các điểm này với nhau. Nếu bạn giống như hầu hết mọi người thì bạn sẽ nhận thấy rằng mình có khả năng nhất định trong mỗi góc của đồ thị hình tứ giác. Đối với một số người, các khả năng này khá đều nhau thể hiện các góc của tứ giác xấp xỉ bằng nhau, nhưng cũng có những người khả năng này có thể lấn át ba khả năng còn lại (hình I).

Sau khi bạn hoàn thành phần kiểm tra phương pháp tư duy, hãy vẽ biểu đồ cho mình

CS

60 60
50 50
40 40
30 30
20 20
10 10

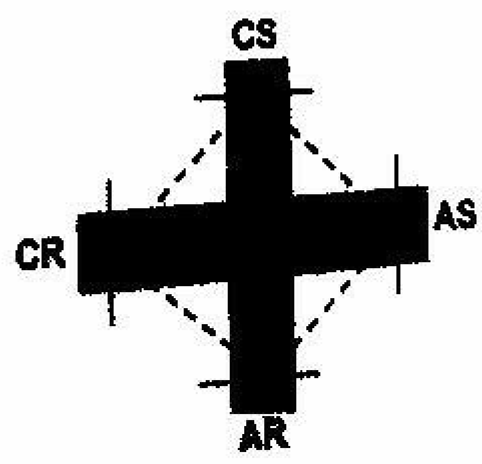
60 50 40 30 40 30 — 60 50 40 30 40 30

CR — AS

60 50 40 30 40 30 — 60 50 40 30 40 30

60 60
50 50
40 40
30 30
20 20
10 10

AR



Hình I

6.3. NHỮNG NGƯỜI TƯ DUY THEO PHƯƠNG THỨC CỤ THỂ LIÊN TỤC

Như trên đã đề cập, những người tư duy theo phương thức cụ thể liên tục thường dựa trên thực tế và xử lý thông tin một cách trật tự, liên tục và theo tuyến. Đối với những người này, họ khám phá thực tế thông qua các giác quan như thị giác, xúc giác, thính giác, vị giác và khứu giác. Họ ghi nhớ các chi tiết và các sự kiện, thông tin cụ thể, thể thức, quy tắc một cách dễ dàng, do vậy cần phải tổ chức nhiệm vụ theo quy trình từng bước và cố gắng hoàn thiện từng bước một.

Một số mẹo nhỏ dành cho những người theo phương thức cụ thể liên tục:

Tổ chức sắp xếp thời gian:

Lập thời gian biểu ngày và tuần thật cụ thể, tính toán trước thời gian cần thiết dành cho các công việc dự kiến.

Đảm bảo biết từng chi tiết nhiệm vụ:

Đảm bảo chắc chắn rằng, bạn đã biết tất cả những điều cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ.

Chia nhỏ công việc làm nhiều bước:

Ấn định thời gian hoàn thành từng giai đoạn, bạn sẽ biết được khi nào bạn có thể hoàn thành được công việc.

Tạo cho mình môi trường làm việc yên tĩnh:

Phải biết được điều gì làm bạn mất tập trung để loại bỏ.

Những người tư duy theo phương thức cụ thể liên tục ghi nhớ các chi tiết một cách dễ dàng, do vậy cần phải tổ chức nhiệm vụ theo quy trình từng bước và cố gắng hoàn thiện từng bước.

6.4. NHỮNG NGƯỜI TƯ DUY THEO PHƯƠNG THỨC CỤ THỂ NGẪU NHIÊN

Những người tư duy theo phương thức cụ thể ngẫu nhiên thường hay có thái độ thử nghiệm và ít có hành vi cố định. Cũng giống như những người tư duy theo phương thức cụ thể liên tục, những người này cũng dựa trên thực tế nhưng có chiều hướng làm việc theo phương pháp thử và sai. Do vậy, họ thường thực hiện những bước nhảy về mặt giác quan cần thiết để tư duy sáng tạo. Những người tư duy theo phương pháp này rất hay thay đổi và làm việc theo cách của họ. Thời gian không phải là vấn đề quan trọng, họ có xu hướng quên mất thời gian khi tham gia vào các tình huống thú vị. Họ quan tâm đến phương thức thực hiện nhiều hơn là đến kết quả đã được hướng trước. Dưới đây là một số phương pháp giúp người tư duy theo phương thức cụ thể ngẫu nhiên hình thành phương pháp tư duy tốt nhất:

Chuyển hướng tư duy

Hãy tin tưởng rằng, việc nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau sẽ rất có lợi cho bạn. Nên tìm kiếm những ý tưởng thay thế và khai thác chúng. Sáng tạo hơn là phán xét và luôn giữ thái độ nghi ngờ đối với các ý tưởng.

Đặt mình vào tình huống giải quyết vấn đề

Tình nguyện tham gia vào công việc cần phải giải quyết hoặc tham gia công việc qua đề xuất bằng cách nêu và giải quyết vấn đề.

Kiểm tra thời gian

Đưa ra thời hạn hoàn thành từng giai đoạn của nhiệm vụ, sau đó giải quyết và hoàn thành từng bước theo đúng nghĩa thời gian đặt ra.

Tiến hành thay đổi khi cần thiết

Khi mọi thứ trở nên nhàm chán, hãy thực hiện một số thay đổi nhỏ nhằm giữ cho trí óc của bạn minh mẫn.

Tìm kiếm sự ủng hộ cá nhân

Tìm những người quý trọng sự chuyển hướng tư duy, điều này sẽ giúp bạn cảm thấy tự tin hơn với chính mình.

Những người tư duy theo phương thức cụ thể ngẫu nhiên thường căn cứ vào thực tế và có thái độ thử nghiệm

6.5. NHỮNG NGƯỜI TƯ DUY THEO PHƯƠNG THỨC TRỪU TƯỢNG NGẪU NHIÊN

Thế giới thực của những người tư duy theo phương thức này là thế giới cảm giác và tình cảm. Trong họ là sự hoà quyện những sắc thái và rung cảm, thậm chí một số người theo học chủ nghĩa thần bí. Những người này tiếp thu những ý kiến, thông tin và cảm giác rồi tổ chức chúng thông qua suy nghĩ (đôi khi, quá trình này mất nhiều thời gian đến nỗi những người khác không thể nhận thấy được là họ có ý kiến phản hồi). Những người tư duy theo phương thức trừu tượng ngẫu nhiên nhớ rất rõ những thông tin mang tính cá nhân. Tình cảm có thể thúc đẩy hoặc ngăn cản quá trình học tập của họ.

Họ cảm thấy như bị buộc chặt khi phải tuân theo một môi trường cố định. Do vậy, chúng ta khó có thể tìm được những người tư duy theo phương thức này làm việc trong các công ty bảo hiểm hay ngân hàng. Tuy nhiên, những người này phát triển mạnh ở những môi trường tự do và những môi trường mục tiêu hướng tới con người.

Những người tư duy theo phương thức này thường trải qua các sự kiện theo cách riêng của mình. Họ cần quan sát tổng thể hơn là nhìn chi tiết. Bởi vậy, đối với họ, tốt hơn hết là hiểu được các sự vật trong cái tổng thể trước khi đi sâu vào từng chi tiết.

Những người tư duy theo phương thức trừu tượng ngẫu nhiên phát triển tốt trong các tình huống đòi hỏi sáng tạo và làm việc kém hiệu quả hơn trong các tình huống cố định. Dưới đây là một số phương pháp giúp những người này phát huy tốt tài năng của họ.

Tận dụng năng lực bẩm sinh để làm việc với người khác

Tìm những đồng nghiệp mà bạn có thể cùng làm việc và khoe các ý tưởng với hộ. Khi bạn hoàn thành xong một nhiệm vụ, hãy ấn định thời gian và cùng những người đó kiểm tra lại.

Phải nhận thức rõ ràng tình cảm ảnh hưởng mạnh như thế nào đối với sự tập trung của bạn

Tránh xa những người có dụng ý không tốt, dàn xếp các mối quan tâm và các vấn đề cá nhân một cách nhanh chóng, nếu không những điều đó sẽ bòn rút hết năng lượng của bạn.

Xây dựng thế mạnh trong học tập thông qua liên tưởng

Thực hiện những liên tưởng lời nói và liên tưởng trực quan (xem chương 9). Sử dụng các phép ẩn dụ những câu chuyện ngờ nghệch và cách diễn đạt sáng tạo khác để giúp bạn nhớ được tốt hơn.

Nhìn vào tổng thể

Hãy đi từ khái niệm lớn đến những khái niệm nhỏ.

Nhận thức thời gian

Phải thận trọng khi ấn định thời gian hoàn thành một công việc. Bắt đầu từ những nhiệm vụ khó khăn nhất, nghỉ giải lao, sau đó chuyển sang nhiệm vụ khác. Quay trở lại nhiệm vụ ban đầu khi bạn hiểu. Bạn có thể làm nhiều việc trong cùng một lúc.

Sử dụng những ám hiệu trực quan

Hãy dán những ám hiệu nhắc nhở bạn trên ô-tô, trên gương trong nhà tắm hoặc ở bất cứ chỗ nào mà bạn có thể nhìn thấy được. Nét riêng biệt của các màu sẽ là cuốn lịch tháng lớn với những thông tin bạn cần ghi nhớ. Sử dụng một màu cho cá nhân, một màu cho công việc, một màu cho gia đình…

Những người tư duy theo phương thức trừu tượng ngẫu nhiên tổ chức thông tin thông qua suy ngẫm. Họ phát triển tốt trong môi trường tự do và mục tiêu hướng tới con người.

6.6. NHỮNG NGƯỜI TƯ DUY THEO PHƯƠNG PHÁP TRỪU TƯỢNG LIÊN TỤC

Thế giới hiện thực của những người tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục là thế giới của những lý thuyết và suy nghĩ mang tính trừu tượng. Họ thích tư duy theo các khái niệm và những người tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục thích tư duy theo các khái niệm và phân tích thông tin.

Họ thường là những triết gia, những nhà nghiên cứu khoa học phân tích thông tin. Họ đánh giá cao những người và những tổ chức tốt. Người tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục có khả năng đúc kết những chi tiết đặc biệt và điểm then chốt. Quá trình tư duy của họ mang tính lập luận, lý trí và hiểu biết.

Hoạt động ưa thích của những người tư duy theo phương thức này là đọc sách, và khi có một vấn đề gì đó cần nghiên cứu, họ nghiên cứu rất tỉ mỉ. Họ muốn tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến những ảnh hưởng và muốn hiểu được lý thuyết và khái niệm. Những người này thường là các triết gia, các nhà khoa học. Nhìn chung, họ thích làm việc độc lập hơn là theo nhóm. Dưới đây là một số lời khuyên đối với những người tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục.

Giao cho mình những bài tập mang tính khoa học lập luận

Khi cần giải quyết một vấn đề nào đó, hãy chuyển vấn đề đó sang tình huống lý thuyết để giải quyết.

Nuôi dưỡng trí tuệ của bạn

Nếu bạn tham gia vào một đề án nào đó, phải đảm bảo chắc chắn rằng, bạn đã đọc hết những gì liên quan đến đề án đó để hoàn thành nó trong tầm của bạn.

Cố gắng để đạt được một công trình nghiên cứu

Trong cuộc sống và sự nghiệp, bạn hãy hướng mình tới những tình huống cố định cao hơn. Trong khi thực hiện những đề án, hãy lập biểu đồ trước về từng giai đoạn và thời gian giải quyết từng giai đoạn đó.

Phân tích những người mà bạn phải đối phó

Nếu bạn biết được các phương pháp học tập của mọi người, bạn sẽ hiểu họ dễ dàng hơn và buộc họ phải hiểu bạn.

Những người tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục thích tư duy theo các khái niệm và phân tích thông tin.
Họ thường là những triết gia, những nhà nghiên cứu khoa học.

6.7. LẬP KẾ HOẠCH KỲ NGHỈ THEO PHƯƠNG PHÁP TƯ DUY KHÁC NHAU

Dưới đây là một ví dụ thể hiện các phương pháp tư duy khác nhau hoạt động như thế nào. Nếu bạn là người tư duy theo phương thức cụ thể liên tục, bạn sẽ có xu hướng chọn một kỳ nghỉ hè mà bạn dự định từ trước. Địa điểm, phương tiện sử dụng và các hoạt động cũng phù hợp với phương thức tư duy cụ thể liên tục. Bạn sẽ có thể lập kế hoạch về địa điểm và thời gian đi, thời gian ở lại và chi phí. Khi đã quyết định xong, bạn cần lập kế hoạch từng giai đoạn . Nếu bạn đi đến một nơi nào đó mà bạn chưa từng đến, bạn sẽ nghiên cứu tất cả mọi thứ ở đó mà bạn chưa biết. Bạn cần lập kế hoạch về ngân quỹ dành cho thuê khách sạn, ăn uống, quà lưu niệm và những chi phí khác, thậm chí có thể bạn sẽ nhét tiền vào từng phong bì để dành cho những mục đích khác nhau.

6.8. CÂN BẰNG HOẠT ĐỘNG CỦA BỘ NÃO

Khi đã hiểu về phương pháp tư duy của mình, bạn có thể sẽ điều chỉnh được hướng tư duy bằng cách thi thoảng bắt mình phải suy tư và chấp nhận những phương thức không phù hợp. Sau đây là một số bài tập do Ned Herrmann, một chuyên gia nghiên cứu bộ não, giới thiệu nhằm giúp bạn phát triển những phương thức mà họ không thích.

Nếu bạn là người não phải chiếm ưu thế (tư duy theo phương thức trừu tượng ngẫu nhiên hoặc cụ thể ngẫu nhiên)

- Hãy tìm hiểu xem loại máy bạn thường sử dụng hoạt động như thế nào.
- Sắp xếp các bức ảnh vào album.
- Luôn luôn đúng giờ.
- Lập kế hoạch chi tiêu cá nhân.
- Lắp ráp các thiết bị theo hướng dẫn.
- Tham gia một câu lạc bộ đầu tư.
- Nắm bắt vấn đề hiện tại và chia làm nhiều phần cơ bản
- Học cách sử dụng máy vi tính cá nhân
- Viết một bài phê bình về bộ phim yêu thích
- Sắp xếp các cuốn sách của bạn theo thứ tự môn học

Nếu bạn là người não trái chiếm ưu thế (tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục và cụ thể liên tục)

- Cố gắng hiểu được tình cảm của con vật mà bạn yêu thích.
- Tự nghĩ ra một món ăn sành điệu và nấu món ăn đó.
- Chơi đất sét và khám phá ý nghĩa bên trong của đất.
- Chụp 500 bức ảnh mà không phải lo lắng đến số tiền phải trả.
- Sáng tạo biểu tượng cá nhân.
- Lái xe lang thang mà không cảm thấy đó là điều không đúng.
- Chơi với con trẻ theo sở thích của chúng.
- Ngồi thiền mỗi ngày 10 phút.
- Chơi bản nhạc yêu thích khi bạn muốn nghe.
- Tâm niệm duy linh mà không theo tôn giáo nào.
- Hãy "chuyển hướng" và khám phá người hàng xóm mới.

Nếu bạn muốn biết bạn kiểm soát bộ não như thế nào, hãy thử thực hiện những hoạt động trên trong hai hoặc ba tuần, sau đó kiểm nghiệm lại. Dùng biểu đồ ở trang bên, đánh dấu lại đồ thị và so sánh với đồ thị mà bạn đã lập ở đầu chương. Bạn sẽ ngạc nhiên về sự đổi thay đấy!

Những người có năng khiếu thường học cân bằng theo cả ba phương thức: động lực, nhìn và nghe. Họ cũng cân bằng tư duy theo não phải và não trái. Bạn có thể phát triển khả năng học và liên hệ với người khác bằng cách phát triển những phương thức học tập

mà bạn ít ưa thích.

Nếu bạn là người học theo phương thức nhìn, bạn có thể nghiên cứu các chế độ thuộc về giác quan và động lực bằng cách nói chuyện thông qua các đồ vật và diễn xuất. Ví dụ, sau khi tham gia một buổi hội thảo, bạn hãy kể lại cho một ai đó về buổi hội thảo này thật chi tiết, dùng tay và cơ thể để nhấn mạnh những thông tin quan trọng.

Nếu là người học theo phương thức nghe, bạn hãy đợi sau khi hội thảo kết thúc, lập bản đồ tư duy về những thông tin bạn học được (xem chương 7), sử dụng màu sắc, biểu tượng và đồ họa sinh động. Giống như những người tư duy theo phương thức nhìn, bạn có thể phát triển chế độ tư duy theo phương thức động lực bằng cách diễn tả những khái niệm cơ bản bằng những cử động của cơ thể, hoặc xây dựng một mô hình miêu tả nếu thấy phù hợp.

Nếu là người học theo phương thức động lực, bạn cũng có thể lập đồ thị tư duy về những vật và vẽ tranh về chúng (những người học theo phương thức này rất thích vẽ) để phát triển khả năng trực quan. Sau đó hãy giới thiệu những bức tranh này, thay đổi cường độ và âm độ để nhấn mạnh phần quan trọng. Cố gắng nói theo nhịp điệu.

Bạn nên nhớ rằng, không một phương pháp tư duy đơn lẻ nào là tốt hơn hay tồi hơn những phương thức còn lại, mà chúng có những hiệu quả nhất định. Vấn đề là bạn phải biết được phương thức nào có hiệu quả nhất đối với bạn, đồng thời cũng phải chú trọng phát triển các phương thức khác.

Tôi biết, tôi biết

Điền vào ô trống nếu bạn thấy hiểu khái niệm:

o *Tôi biết mình có phương pháp học tập của riêng tôi.*

o *Tôi biết, phương thức học ưa thích của tôi là ______________________ (nhìn, nghe, động lực).*

o *Tôi biết mình là người tư duy theo phương thức ______________________ (cụ thể liên tục, trừu tượng liên tục, trừu tượng ngẫu nhiên hoặc cụ thể ngẫu nhiên).*

o *Tôi biết mình đoán được phương pháp học của người khác ở mức độ nào.*

o *Tôi biết các hoạt động để cân bằng các phương thức học tập và tư duy.*

o *Tôi biết cách tận dụng phương pháp tư duy hiệu quả nhất của mình.*

7. KỸ THUẬT GHI CHÉP CÔNG NGHỆ CAO

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:
- Nhìn nhận vấn đề một cách tổng thể.
- Nhớ các chi tiết dễ dàng.
- Gắn kết ý tưởng với khái niệm.
- Bộ não của bạn tự hoà hợp với công việc hơn là bắt nó phải làm việc.
- Loại bỏ những nét phác thảo buồn tẻ.

Bạn hãy hình dung mình vừa bước ra khỏi một cuộc hội thảo lập kế họach quan trọng kéo dài hai đến ba tiếng. Trong thời gian hội thảo bạn vội vã ghi chép những điểm quan trọng mà mọi người phát biểu. Khi trở lại bàn làm việc, bạn mở vở ghi chép ra và nhìn chằm chằm vào đó. Trước mắt bạn là các từ chi chít. Mặc dù vậy, những đoạn ghi chép nhanh của bạn cũng bao hàm được tất cả và bạn không bỏ qua một chi tiết quan trọng nào. Bạn đã có được những đoạn phát biểu của tất cả mọi người, nhưng không biết phải lắp ghép chúng với nhau như thế nào. Nó cũng giống như trò chơi xếp hình, bạn không thể quan sát một cách tổng thể.

Phải làm gì bây giờ? Quay lại và yêu cầu người khác giải thích những đoạn trên có nghĩa gì chăng? Làm tất cả những gì có thể với hy vọng sẽ hiểu được tổng thể một vấn đề? Hay cầu may một sự hướng dẫn siêu phàm nào đó?

Nếu bạn gặp những khó khăn tương tự, bạn nên đọc chương này. Bạn sẽ khám phá được những kỹ thuật nâng cao khả năng nhìn nhận vấn đề một cách tổng thể, xem xét mọi vấn đề một cách hiệu quả hơn và giúp bạn nhớ lại sự kiện chính xác hơn.

7.1. TẠI SAO PHẢI HỌC CÁCH GHI CHÉP

Ghi chép hiệu quả là một trong những kỹ năng quan trọng mà tất cả mọi người đều phải học. Đối với học sinh, nó đặc biệt có ý nghĩa trong việc nâng cao chất lượng một bài kiểm tra. Đối với các doanh nhân, ghi chép có thể giúp họ theo đuổi được những nhiệm vụ và đề án quan trọng mà không bị nhầm lẫn.

Lý do đầu tiên khiến chúng ta phải ghi chép là ghi chép sẽ giúp chúng ta nhớ lại tốt hơn. Trí óc của bạn sẽ lưu giữ tất cả những gì nhìn thấy, nghe thấy và cảm thấy. Bộ nhớ của bạn hoàn thiện như một chiếc máy vi tính. Thủ thật ghi chép nhanh không giúp bạn nhớ được các sự kiện, mà việc này được thực hiện hoàn toàn tự động. Song nó giúp bạn gọi ra các sự kiện đã được lưu giữ trong bộ nhớ của bạn.

Hầu hết chúng ta đều nhớ rất tốt khi chúng ta ghi lại các sự kiện. Nếu không ghi chép và xem xét sự kiện thì con người chỉ có khả năng nhớ một phần rất nhỏ những gì nghe hoặc đọc được cách đó một ngày. Ghi chép hiệu quả sẽ tiết kiệm thời gian do bạn có thể sắp xếp thông tin và nhớ lại chúng khi cần.

Chúng ta không thể ghi nhớ mãi trong đầu một điều gì đó, bởi bộ não chỉ tập trung vào những gì gây sự chú ý trong một thời gian cụ thể. Thậm chí ngay cả khi chúng ta đã ghi nhớ trong đầu, nó cũng sẽ gợi lại một cách mờ nhạt và lộn xộn so với những gì chúng ta đã lưu ban đầu trong bộ não. Do vậy, nếu bạn muốn nhớ một điều gì đó, hay phải nhớ một điều gì đó, hãy ghi chép điều đó lại.

Song, chúng ta nên ghi chép những gì? Chúng ta cần ghi bao nhiêu, dưới hình thức nào? Chúng ta sẽ ghi chép dưới dạng phác thảo truyền thống, dưới dạng bản tóm tắt hay ghi lại dưới dạng một loạt các lời phát biểu? Dạng nào giúp chúng ta ghi chép tốt nhất?

7.2. PHƯƠNG PHÁP PHÁC HỌA TRUYỀN THỐNG

Nhiều người trong chúng ta được dạy cách ghi chép dưới dạng phác họa, giống như ví dụ ở trang bên. Phương pháp này được các giáo viên sử dụng để phác họa những ghi chép, bài giảng và đánh các số đơn giản trong phác họa. Trong trường hợp này, chúng ta nên ghi chép theo phương pháp phác họa. Vấn đề là ở chỗ, ngay cả khi các giáo viên giảng dạy bằng phương pháp này thì đôi khi họ cũng cung cấp tư liệu cho học sinh không theo phương pháp này. Họ quên mất và đi lạc đề. Học sinh hỏi, giáo viên trả lời, cung cấp những thông tin không có trong phác họa.

Khi giáo viên đi lạc hướng, bạn phải tìm một phương thức thích hợp để ghi chép thông tin một cách rành mạch, ngắn gọn. Thay cho việc ghi chép hiệu quả và hiểu thực sự những gì được giảng, bạn phải ghi chép một cách tự do. Phương pháp phác họa truyền thống cũng khiến bạn khó khăn hơn trong việc nhìn nhận vấn đề một cách tổng thể và gắn kết các ý tưởng. Hơn nữa, khi phương pháp ghi chép theo kiểu phác họa truyền thống thường khiến bạn thấy khó theo và ít khi nắm bắt bản chất của vấn đề. Đọc lại những ghi chép phác họa, bạn sẽ cảm thấy nhàm chán và muốn bỏ qua

7.3. NGHIÊN CỨU HOẠT ĐỘNG CỦA BỘ NÃO

Mục đích ghi chép cơ bản của chúng ta là tóm tắt được những điểm quan trọng trong cuốn sách, báo cáo, bài giảng… Ghi chép hiệu quả sẽ giúp ta nhớ được chi tiết về những điểm quan trọng đó, hiểu được những khái niệm cơ bản và thấy được mối liên hệ giữa chúng.

Nghiên cứu gần đây về cách bộ não lưu giữ và nhớ lại thông tin đã mở ra những phương pháp ghi chép mới giúp chúng ta có khả năng tổ chức tốt hơn, tăng sự hiểu biết, nhớ lâu, và có sự hiểu biết sâu sắc hơn.

Cho đến nay, nhiều người vẫn cho rằng, bộ não của chúng ta xử lý thông tin theo tuyến, theo một trật tự cố định giống như một danh sách. Sở dĩ chúng ta thừa nhận điều đó là bởi vì hai hình thức cơ bản của con người là nói và viết đều theo tuyến. Nhưng đó cũng là do hạn chế về mặt tạo hoá khiến miệng chúng ta thường phát âm 1 từ một lúc. Nếu muốn người khác hiểu chúng ta, các từ được phát âm phải được tổ chức một cách có hệ thống chứ không chỉ là những âm được phát ra lộn xộn. Tuy nhiên, hiện nay, các nhà khoa học nhận thấy rằng, quá trình đó chỉ là tác động chứ không phải là xử lý trong giao tiếp. Trên thực tế, quá trình xử lý còn diễn ra trước khi những khuôn mẫu theo tuyến được phát ra.

Đối với chúng ta, để giao tiếp bằng lời nói, bộ não của chúng ta phải cùng lúc tìm kiếm, phân loại, chọn lựa, đưa vào công thức, sắp xếp, tổ chức, liên kết, cảm nhận, các từ và ý niệm có trước trong ý thức. Đồng thời những từ này được đan xen với tranh vẽ, biểu tượng, hình ảnh, âm thanh và cảm giác. Do vậy, tất cả những gì chúng ta có trong đầu là một mớ hỗn độn, lung tung lúc này chực bật ra xung quanh bộ não, nhưng cuối cùng chỉ được phát ra mỗi lúc một từ. Các giao tiếp theo tuyến tính đòi hỏi bộ não chúng ta phải lựa chọn thông tin thông qua các mớ hỗn độn ngẫu nhiên khác nhau; từ phát ra được gắn kết một cách logic, được sắp xếp theo trật tự ngữ pháp, giúp người khác hiểu được một cách rõ ràng hơn. Đó là tất cả những gì diễn ra trong bộ não của con người khi giao tiếp. Điều này cũng diễn ra tương tự trong quá trình nghe các từ.

Mặc dù chúng ta nghe các từ cùng một thời điểm, nhưng hiểu được chúng là cả một vấn đề phức tạp. Người nghe phải xác định được từng từ trong một văn cảnh cụ thể. Sau đó, dựa vào sự am hiểu, kinh nghiệm và thiên hướng của mình, họ phải giải thích những từ đó có nghĩa gì.

Giao tiếp theo tuyến đòi hỏi bộ não chúng ta phải lựa chọn thông tin thông qua các mớ hỗn độn ngẫu nhiên khác nhau.

Cùng một lúc bộ não phải:

Tìm kiếm + Phân loại + Lựa chọn + Đưa vào công thức + Sắp xếp + Tổ chức + Liên kết + Cảm nhận

Giao tiếp bằng lời nói còn đòi hỏi thêm các yếu tố:

- Tranh vẽ
- Biểu tượng
- Âm thanh
- Hình ảnh
- Cảm giác

Việc nghiên cứu quá trình giao tiếp khiến chúng ta phải nhìn nhận lại phương pháp viết sách giáo khoa, phương pháp dạy và phương pháp ghi chép hiệu quả.

Hai phương pháp ghi chép được cho là đặc biệt có hiệu quả là Lập bản đồ tư duy và ghi chép TM – ghi chép và ghi nhận. Hai phương pháp này sẽ giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách tổng thể và tạo các mối liên hệ trong tư duy giúp bạn hiểu và nhớ tốt hơn.

7.4. LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Đây là phương hướng sử dụng "cả bộ não" để tóm tắt môn học vào một trang sách. Bằng việc sử dụng những hình ảnh trực quan và những hình vẽ đồ thị, lập biểu đồ tư duy sẽ lập cho bạn ấn tượng sâu sắc hơn.

Phương pháp ghi chép này đã được Tony Buzan phát triển vào đầu thập kỷ 70 thế kỷ 20, dựa trên những nghiên cứu đã đưa ra ở trên và quy trình hoạt động của bộ não. Bộ não của con người thường nhớ lại thông tin dưới dạng tranh vẽ, biểu tượng, âm thanh, hình dạng và cảm giác. Bản đồ tư duy sử dụng những hình ảnh trực quan và cảm giác để gợi nhắc dưới hình thức kết nối ý tưởng. Nó là kim chỉ nam cho việc nghiên cứu, tổ chức và lập kế hoạch. Phương pháp ghi chép này dễ dàng hơn các phương pháp ghi chép truyền thống, bởi vì nó đã tác động đến cả hai bán cầu não của chúng ta. Nó cũng là một phương pháp thoải mái, vui vẻ và sáng tạo. Trí óc của bạn sẽ không bao giờ phải do dự trước suy nghĩ phải xem xét lại những ghi chép khi nó ở dạng bản đồ tư duy.

Lập bản đồ tư duy là phương pháp vận dụng "cả bộ não", đồng thời sử dụng những hình ảnh trực quan và những hình vẽ đồ thị để gây ấn tượng.

Bạn hãy dành một chút thời gian để mắt nhìn ở khổ giấy A4, nhắm mắt vào để vẽ một quả táo vào trang đó.

Bạn sẽ vẽ quả táo vào vị trí nào trên trang giấy? Vào góc phải phía trên, góc trái phía dưới, hay ở giữa? Bức tranh của bạn sẽ được tô màu hay chỉ đơn giản là đen trắng?

Hầu hết mọi người sẽ vẽ ở giữa trang giấy và tô màu. Đó chính là phương pháp bộ não lưu giữ thông tin. Một cách tự nhiên, những ghi chép tốt nhất sẽ phù hợp với bộ não hơn là đi ngược với nó.

Bây giờ, hãy nhìn vào bản đồ tư duy ở trang bên và suy nghĩ trong vài phút (có hình chụp kèm theo).

Hãy kiểm nghiệm với chính mình. Quay người đi hoặc che bản đồ lại, sau đó tự hỏi mình những câu hỏi sau đây:

- *Tiêu đề của 4 nhánh chính là gì?*
- *Mũi tên ở phía dưới chỉ vào đâu?*
- *Những biểu tượng nào ở nhánh trái bên trên?*
- *Ba mẹo nhỏ giúp lập bản đồ tư duy tốt hơn là gì?*

Bạn có thể ngạc nhiên vì đã nhớ lại tất cả hoặc hầu hết các chi tiết thậm chí ngay cả khi bạn vẫn thường cho mình là nhớ các sự kiện kém. Nhớ lại các chi tiết từ bản đồ tư duy là hết sức đơn giản bởi vì nó được viết dưới dạng phù hợp với cách thức tư duy của bộ não.

Bản đồ tư duy đặc biệt có ích trong công việc lập kế hoạch và tổ chức công việc. Bạn có nhớ lại việc lập kế hoạch cho cuộc họp mà chúng ta đã thảo luận ở đầu chương không?

Bạn đáng ra có thể tổ chức toàn bộ cuộc họp một cách hiệu quả hơn nếu có một bản đồ tư duy về chương trình nghị sự từ trước, sau đó sử dụng nó để hướng tới những gì mà mọi người nói. Bạn có thể điền thêm những gì diễn ra trong cuộc họp, mà không cần phải viết chữ nguệch ngoạc trong tận 3 tiếng đồng hồ như vậy.

Những chi tiết lấy từ bản đồ tư duy sẽ rất dễ nhớ, bởi vì nó theo mô hình tư duy của bộ não.

7.5. PHƯƠNG PHÁP LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY

Để lập bản đồ tư duy, ta dùng những bút chì màu và bắt đầu từ giữa trang giấy, nếu thuận tiện, đặt ngang tờ giấy để có được nhiều khoảng trống hơn, sau đó thực hiện những bước sau:

1. Viết theo kiểu chữ in chủ đề hoặc ý tưởng chính ở giữa trang giấy, sau đó đóng khung bằng một hình tròn, hình vuông hoặc các hình khác. Trong phần ví dụ ở trên, tôi đã đóng khung bằng một bóng điện sáng.

2. Kéo các nhánh từ giữa ra, mỗi nhánh dùng để diễn tả một điểm quan trọng hoặc ý tưởng chính. Số nhánh sẽ phụ thuộc và số các ý tưởng hay các đoạn. Tô màu cho mỗi nhánh.

3. Viết một từ hoặc một cụm từ chính lên mỗi nhánh, xây dựng thêm các nhánh chi tiết. Cụm từ chính là cụm từ truyền tải được phần hồn của một ý tưởng và kích thích bộ nhớ của bạn. Nếu bạn dùng từ viết tắt, đảm bảo chắc chắn rằng những từ đó rất quen thuộc với bạn đến nỗi có thể nhớ nghĩa của nó sau nhiều thời gian.

4. Điền các biểu tượng và minh họa để nhớ lại thời gian tốt hơn.

Dưới đây là một số phương pháp bạn có thể thực hiện để dễ dàng ghi nhớ những ghi chép trong bản đồ tư duy:

- *Viết rõ ràng, hoặc in, dùng những chữ cái in hoa.*
- *Viết các chữ thể hiện ý tưởng quan trọng to hơn, đập vào mắt bạn khi bạn đọc lại những ghi chép sau này.*
- *Cá nhân hoá bản đồ tư duy của bạn với những đồ vật liên quan đến bạn. Biểu hiện về một chiếc đồng hồ có thể mang ý nghĩa thời gian quan trọng. Nhiều người đã sử dụng mũi tên để chỉ tới cột hành động hoặc sử dụng những đồ vật diễn đạt công việc mà họ phải thực hiện.*
- *Gạch chân các từ, sử dụng các chữ cái in đậm.*
- *Thiết kế phải sáng tạo và khác biệt, bởi vì bộ não sẽ dễ nhớ những gì không bình thường.*
- *Dùng những hình thù ngẫu nhiên để chỉ các mục hoặc ý tưởng nhất định.*
- *Vẽ bản đồ tư duy theo chiều ngang để có thể vẽ được nhiều cột hơn.*

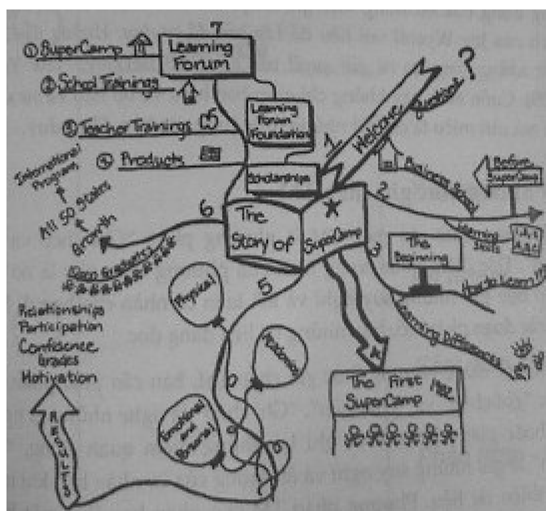
7.6. MỘT SỐ ĐIỀU NHỎ KHÁC

Để tổng hợp thông tin của các cuốn sách văn xuôi viết về các sự kiện có thật, các nhánh có thể trùng với tiêu đề các chương. Các tiêu đề nhỏ trong các chương có thể đưa vào các nhánh nhỏ. Nếu bạn cũng giống tôi, bạn đọc cuốn sách đó với hy vọng học được một số thông tin mới. Hãy xem qua cuốn sách trước khi bạn đọc, lập bản đồ tư duy mà bạn muốn học, sau đó điền thêm các nhánh trong quá trình đọc.

Nếu bạn cảm thấy mất phương hướng ghi chép, ví như trong việc lập kế hoạch cho một cuộc họp như đã nói ở trên, hãy đặt cuộc họp đã được lập kế hoạch vào giữa và đánh số mỗi nhánh bằng tên của một người sẽ báo cáo trong cuộc họp. Sau đó, mỗi báo cáo lại có thể kéo ra những nhánh khác.

Một số người thích trang trí lại bản đồ tư duy như một sự duyệt lại. Duyệt lại thông tin nghe được trong vòng 24 giờ là việc làm cần thiết giúp họ ghi nhớ tốt hơn. Những người khác thích ghi chép dưới các hình thức khác nhau trong khi nghe giảng hoặc nghe bài phát biểu, sau đó mới lập bản đồ tư duy. Tôi có một anh bạn làm cảnh sát. Anh thường ghi chép bằng phương pháp lập bản đồ tư duy khi phỏng vấn nhân chứng, sau đó sử dụng những ghi chép này để điền vào bản có sẵn mà cơ quan yêu cầu.

Lập bản đồ tư duy theo chiều ngang sẽ ghi chép được nhiều hơn, ví dụ ở bài phát biểu dưới đây:



Lập bản đồ tư duy cũng là một phương pháp ghi chép rất phù hợp cho các báo cáo hoặc bài viết chuyên đề, mặc dù bạn có thể phải sử dụng nhiều bản đồ với nhiều chi tiết khác nhau. Tôi thậm chí còn sử dụng bản đồ tư duy để ghi chép thư và cuộc nói chuyện điện thoại, để giúp mình không quên những chi tiết quan trọng.

Để có cách nhìn một cách tổng thể về lập bản đồ tư duy và những ứng dụng của nó trong việc ghi chép, mời các bạn đón đọc bộ sách của Joy Wycoff với tiêu đề *Lập bản đồ tư duy: Hướng dẫn khai thác những sáng tạo và giải quyết vấn đề* (NXB Berkley, New York, 1999). Cuốn sách này không chỉ giúp bạn hiểu về bộ não và sự sáng tạo mà còn miêu tả chi tiết những bản đồ tư duy.

7.7. PHƯƠNG THỨC GHI CHÉP TM

Phương thức ghi chép TM là phương pháp "Ghi chép và ghi nhận". Đặc điểm quan trọng nhất của phương thức này là nó cho phép bạn ghi những suy nghĩ và kết luận cá nhân của bạn đi kèm với các đoạn phát biểu hay những tài liệu đang đọc.

Để học được phương thức ghi chép TM, bạn cần phải phân biệt được "ghi chép" và "ghi nhận". "Ghi chép" là nghe những gì người nói hoặc giáo viên nói và ghi lại những điểm quan trọng. "Ghi nhận" là ghi những suy nghĩ và ấn tượng của cá nhân bạn khi nghe giới thiệu tài liệu. Phương pháp TM cho phép bạn làm một lúc 2 việc: ghi thông tin và ghi được những suy nghĩ của bạn.

Ghi chép TM là phương pháp áp dụng cả tư duy trong nhận thức và tư duy nhận thức về cùng một tài liệu bằng một phương thức có mục đích. Đương nhiên, cả 2 hình thức tư duy này hoạt động mà không quan tâm đến phương thức ghi chép chúng ta sử dụng. Trong khi tư duy nhận thức chăm chú tập trung vào tài liệu và ghi chép vào giấy, thì tư duy tiềm thức lại phản ứng, hình thành ấn tượng về các tài liệu liên kết và tiếp nhận những hành động đó một cách tự động. Phương pháp ghi chép TM đã kết hợp cả hai hoạt động tư duy này để đạt được những kết quả đáng chú ý.

7.8. PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG GHI CHÉP TM

Hãy bắt đầu với một tờ giấy (có dòng kẻ hoặc không có dòng kẻ tuỳ theo ý thích của bạn) và vẽ một đường thẳng đứng, chia 1/3 tờ giấy tính từ lề phải. Bên trái tờ giấy dành cho *ghi chép*, bên phải dành cho *ghi nhận*.

Ở cột trái, viết những gì người nói đang nói: các điểm, thuật ngữ, biểu đồ và con số quan trọng. Ở cột phải, ghi những suy nghĩ, cảm nhận, phản ứng, câu hỏi, liên hệ của bạn. Phần ghi chép đã ngăn cản bạn đến với những thông tin từ bên ngoài. Phần ghi nhận ghi tất cả những gì đến trong đầu bạn mà không cần kiểm duyệt, nó có thể diễn ra như sau:

"Điều này có thể tin cậy được… Sao mà chán thế… Tôi không thể theo kịp… Ông ấy nói đến đâu rồi nhỉ?... Tôi biết, tôi có thể vận dụng trong một tình huống khác… Điều này liên quan như nào với những điều ông ấy nói trước đó?...".

Viết những suy nghĩ của bạn bằng phương pháp này sẽ giúp bạn tập trung và chú ý tới những gì người nói đang nói. Sau đó, nó giúp bạn hiểu tốt hơn những gì bạn ghi chép được, gợi cho bạn nhớ được những vật mà bạn muốn kiểm tra chéo, khuyến khích bạn gọi điện hoặc chọn ra những tin tức có ảnh hưởng lớn nhất tới bạn khi bạn nghe nó.

Mark Reardon, trưởng phòng đào tạo của SuperCamp đã tận dụng phương pháp ghi chép TM khi ông nghe buổi giới thiệu của Randolph Carft về Buckminster Fuller, có cả video chiếu kèm. Reardon nhớ lại: "Khi tôi nghe ông ấy nói, tôi nhận thấy rằng, ban đầu ông không hề nói về bất cứ điều gì tôi cần ghi hoặc đặc biệt nhớ. Ông ấy đã tận dụng khoảng thời gian này để chuẩn bị cho những gì ông sẽ nói sau đó. Do vậy, khi ông ấy nói, tôi ghi những quan sát tự nhiên của mình về ông vào phần "ghi nhận", cách ông ấy vung tay, khuôn mặt của ông lúc đó…"

"Bây giờ, khi tôi xem lại những ghi chép của tôi về bài phát biểu đó, những bình luận này tràn ngập trong tôi cảm xúc và tôi có thể nhớ tất cả những gì ông ấy nói."

Khi sử dụng phương pháp ghi chép TM, hãy dành một hoặc hai phút sau khi kết thúc mỗi buổi nói chuyện hoặc giờ giảng để xem lại những ghi chép của bạn và bổ sung những biểu đồ cá nhân của riêng bạn như biểu tượng, tranh vẽ có ý nghĩa với bạn.

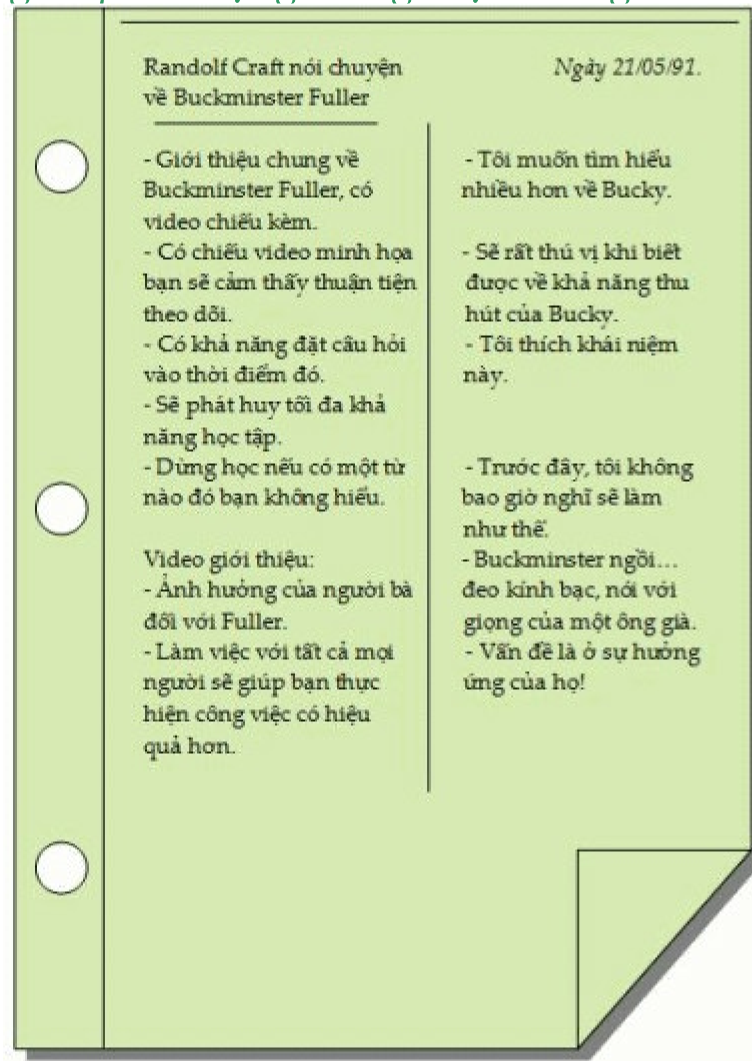
Những biểu tượng này mang những ý nghĩa theo như bạn muốn. Tuy nhiên, hãy sử dụng những biểu tượng với những ý nghĩa nhất định khi bạn đã đặt nó trong hệ thống biểu tượng.

Khi bạn xem lại ghi chép của mình, những biểu tượng sẽ nhắc bạn gợi nhớ về những gì mà người ta nói đề cập đến, cũng như hồi tưởng lại những gì bạn nghĩ trong thời gian đó một cách tự nhiên và có ý thức. Thông thường, điều có giá trị nhất mà chúng ta thu được từ một cuộc họp, bài phát biểu hoặc bài giảng không phải là kiến thức mà chính là những ý tưởng loé lên trong đầu bạn lúc đó.

Ghi chép TM được cho là phương pháp rất phù hợp với việc ghi chép trong khi nghe bài

phát biểu, cuộc họp hoặc hội thảo. Nó cũng phát huy tốt tác dụng khi ghi chép những tài đọc được. Điều khác nhau cơ bản là khi bạn đọc được, bạn sẽ thực hiện từng bước một và bạn không hề để ý rằng, việc ghi chép của bạn là nguyên nhân khiến bạn bỏ quên một số kiến thức mà bạn đã có trong sổ ghi chép của mình.

Bằng việc sử dụng phương pháp ghi chép TM, Mark Reardon đã nhớ lại được những ý kiến và suy nghĩ quan trọng trong một buổi giới thiệu mà ông tham gia



7.9. THỰC HÀNH ĐỂ BIẾN NÓ THÀNH PHƯƠNG PHÁP ƯA THÍCH CỦA BẠN

Giống như bất kỳ một phương pháp mới nào khác, cả hai phương pháp ghi chép này phải được hành rất nhiều trước khi nó trở thành một hệ thống thu thập tin tức.

Khi áp dụng phương pháp ghi chép mới, bạn bao giờ cũng cảm thấy lạ lẫm và lúng túng. Bạn cảm thấy không chắc chắn là bạn có thể ghi lại được những thông tin cần thiết và muốn trở lại với phương pháp quen thuộc - một phương pháp mà bạn chấp nhận trước đây. Song, hãy tạo ra một cơ hội để sử dụng phương pháp này. Bạn sẽ phải quên đi những gì? Với phương pháp cũ, bạn có thể nhớ được bao nhiêu trong một giờ sau khi nghe nói về một điều gì đó? Bạn có thể nhớ lại được bao nhiêu sau một ngày, một tuần hoặc một tháng?

Hãy cam kết sử dụng phương pháp ghi chép mới trong một thời gian đủ để nó trở nên quen thuộc với bạn. Lần đầu tiên học phương pháp bản đồ tư duy, tôi cảm thấy thất vọng. Tôi không hiểu phải làm cách nào để nhớ được tất cả các thông tin cần thiết, mà chỉ dựa trên một số chữ nguệch ngoạc tôi đã viết. Tôi có cảm giác nó không thể bằng các tập ghi chép theo phương thức phác thảo mà tôi đã tích luỹ được.

Nhưng tôi đã theo học và cố gắng thực hiện nó trong một tuần. Tôi lập bản đồ tư duy khi nghe giảng, tiếp thu ý kiến, khi đọc… Có một điều gì đó mới mẻ đến với tôi trong suốt quá trình này. Tôi khám phá ra rằng, tôi đã nhớ được nhiều hơn. Những ý tưởng trở nên rõ ràng hơn đối với tôi. Quá trình lưu giữ những ý tưởng này cũng rất thú vị. Tôi như bị cuốn vào những gì người ta đang nói. Cuối cùng, tôi tin tưởng vào phương pháp này và bắt đầu sử dụng nó. Việc thực hành phương pháp này giúp tôi biến nó thành phương pháp ưa thích cho mình.

7.10. NHỮNG MẸO NHỎ KHI GHI CHÉP

Bất kể bạn vận dụng phương pháp nào, dưới đây là một số mẹo nhỏ giúp bạn ghi chép có hiệu quả hơn.

Tích cực nghe

Hãy tự hỏi mình: "Người diễn thuyết đang mong chờ mình học điều gì? Tại sao? Ông ấy đang nói gì vậy? Nó liên quan gì đến vấn đề này? Nó có quan trọng không? Đó có phải là điều mình cần phải nhớ không?". Việc đặt ra những câu hỏi này sẽ giúp bạn thấy dễ dàng hơn trong lựa chọn và phân tách những điểm quan trọng.

Nếu bạn sử dụng phương pháp phân tách ghi chép TM, việc tích cực nghe sẽ đảm bảo cung cấp cho bạn những thông tin bạn viết ở cột bên phải.

Thường xuyên tổng kết những thông tin và ý kiến quan trọng, có ý nghĩa mà bạn cần lưu lại, nhớ và sử dụng. Ghi chép nên tập trung vào những kiến thức này, nó đang cần thiết hoặc sẽ rất cần thiết đối với bạn sau này

Tích cực quan sát

Hãy chú ý tới những manh mối mà bạn có thể thu lượm được từ người diễn thuyết và từ những tài liệu mà bạn đang đọc. Những manh mối ở những tài liệu đọc thường nằm ở tiêu đề, những chữ in đậm, in nghiêng, tranh vẽ, đồ thị và biểu đồ. Một số cuốn sách còn có chương phác họa về những chủ đề quan trọng. Hãy nhìn vào chương này và chương tổng kết. Khi ghi chép kết luận của người diễn thuyết hoặc của tác giả, nên chờ đợi những manh mối tự nhiên từ phía người diễn thuyết. Mỗi người diễn thuyết đều có một phương pháp riêng, bạn có thể lượm nhặt những điểm quan trọng bằng cách ghi chép phù hợp với phương pháp của người đó. Chú ý tới những gì người diễn thuyết nhắc lại và những điều được khi trên bảng. Nên ngồi càng gần với người diễn thuyết càng tốt, nó sẽ giúp bạn dễ nắm được những manh mối quan trọng hơn.

Tham gia

Nếu bạn không hiểu một điều gì đó hoặc nghi ngờ về điều đó, hãy hỏi hoặc tham gia vào thảo luận. Một số người đã không dám hỏi vì e ngại. Các quan sát đã chỉ ra rằng, những người ngồi nghe thường thèm muốn lòng dũng cảm của những người tham gia. Song điều đáng nói là, họ bị cho là những người không chịu học hỏi kiến thức mới.

Đọc trước

Nếu bạn biết đề tài mà người diễn thuyết hoặc giảng viên sẽ thảo luận, hãy đọc trước tài liệu và tìm kiếm thông tin trước càng nhiều càng tốt. Những kiến thức đã chuẩn bị này sẽ giúp bạn xác định được những điểm quan trọng trong buổi diễn thuyết hoặc trong bài giảng.

Bạn cũng nên liệt kê ra các khái niệm mà bạn chưa thực sự hiểu và chuẩn bị trước câu hỏi. Khi nghe được một số thông tin, bạn sẽ nhận thấy dễ dàng lắp ghép những thông tin này vào một vấn đề lớn. Đọc trước là một trong những phương pháp đem lại hiệu quả

nhằm đạt được sự thành công và hiểu biết.

Tôi biết, bạn có thể đang nghĩ: "Làm gì có thời gian để xem trước". Câu trả lời là, đọc trước chỉ mất rất ít thời gian. Bạn thường chỉ mất vài phút để xem qua chương trình hoặc đọc những ghi chép của buổi họp trước.

Biến những gì nghe được thành hình ảnh trực quan

Những ghi chép của bạn mang tính cá nhân và có ý nghĩa đối với bạn. Nó giống như những bức ảnh chụp nhanh. Đã bao giờ bạn thấy rằng, những bức ảnh chụp nhanh về một kỳ nghỉ hoặc một sự kiện quan trọng chiếm hết tâm trí của bạn chưa?

Khi tóm tắt thông tin, bạn sẽ chụp ảnh nhanh những thông tin đó bằng cách bổ sung thêm những hình ảnh trực quan như biểu tượng, hình vẽ và mũi tên. Bằng cách này, bạn thậm chí khi xem lại những ghi chép sau nhiều tháng, nó sẽ ngay tức khắc gợi cho bạn nhớ về những kiến thức mà bạn cho là quan trọng vào thời điểm đó và cần thiết phải nhớ lại ngay bây giờ.

Giúp bạn dễ dàng đọc lại những ghi chép

Khi ghi chép/ghi nhận, nên viết ở một phần của tờ giấy. Sử dụng một tờ giấy rời, bạn có thể đặt tờ giấy đó trước mặt hoặc treo lên tường khi cần đọc lại.

Hãy chép lại những gì đã ghi chép được vào 3 đến 5 tấm thẻ mà bạn có thể mang theo mình. Khi đứng xếp hàng, đi xe buýt hay chờ một cuộc hẹn, bạn có thể lấy ra và đọc trong vài phút ngoài thời gian học và nghiên cứu.

7.11. HÃY CỐ GẮNG

Tôi muốn bạn cam kết thực hành những kỹ năng ghi chép này trong một thời gian. Bất luận phương pháp học tập của bạn là gì, tôi cũng khuyến khích bạn sử dụng và thực hành cả hai phương pháp ghi chép trên trong mọi tình huống. Bạn có thể sẽ khám phá ra rằng, bạn muốn sử dụng cả hai phương pháp, mỗi phương pháp trong một tình huống khác nhau. Hoặc cũng có thể bạn cũng khám phá được rằng, bạn thích phương pháp này hơn phương pháp còn lại.

7.12. TÁC DỤNG CỦA BẢN ĐỒ TƯ DUY

Linh hoạt: nếu người diễn thuyết bỗng nhiên quay lại một vấn đề đã đề cập trước đó, bạn có thể dễ dàng bổ sung thêm nội dung vào một chỗ thích hợp trên bản đồ tư duy mà không bị lẫn lộn.

Tập trung sự chú ý: bạn không cần phải chú ý đến từng lời người diễn thuyết nói. Thay vào đó bạn có thể tập trung vào các ý tưởng.

Tăng sự hiểu biết: khi đọc một văn bản hay một báo cáo kỹ thuật, bản đồ tư duy sẽ làm tăng hiểu biết của bạn và cung cấp cho bạn những ghi chép tỉ mỉ để đọc sau đó.

Hài hước: trí tưởng tượng và sáng tạo vô hạn của bạn sẽ giúp bạn ghi chép và duyệt lại những ghi chép theo cách thú vị hơn.

7.13.TÁC DỤNG CỦA PHƯƠNG PHÁP GHI CHÉP TM

Dễ nhớ môn học: khi bạn nghĩ về những điều bạn đang đọc, nó sẽ giúp bạn dễ nhớ hơn.

Tập trung tình cảm: phương pháp này sẽ tập trung tình cảm của bạn và giúp bạn liên kết tốt với bộ nhớ tình cảm của bạn.

Mơ mộng có tính chất xây dựng: phương pháp này chiếm lĩnh tâm trí của bạn, giúp bạn nhận thức được những suy nghĩ và chiều hướng suy nghĩ. Do vậy, bạn có thể nhớ lại và kiểm soát tốt hơn.

Ghi những phán xét của bạn: giúp bạn nhận thức tốt hơn về những phán xét của mình, bạn có thể mở rộng để nhìn thấy ý nghĩa khác. Việc ghi lại những gì bạn không đồng ý hoặc không tin tưởng vào người nói có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Bạn có thể tự nói với mình: "mình không đồng ý, nhưng mình có thể nghe và theo dõi những gì ông ấy đang nói".

Tôi biết, tôi biết

Hãy điền vào ô trống nếu bạn hiểu khái niệm:

o Tôi biết 2 phương pháp ghi chép sử dụng "cả bộ não" là:

1. ____

2. ____

o Tôi biết, làm thế nào để tôi không thể quên được những ghi chép của mình.

o Tôi biết 3 lợi ích của bản đồ tư duy:

1. ____

2. ____

3. ____

o Tôi biết 3 lợi ích của phương pháp ghi chép TM:

1. ____

2. ____

3. ____

o Tôi biết, tôi có thể cam kết sử dụng những phương pháp này trong ___________ (khoảng thời gian).

8. VIẾT VỚI LÒNG TỰ TIN

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ:
- Khám phá các kỹ thuật tư duy nhanh và dễ dàng.
- Sử dụng ngôn ngữ một cách sinh động theo phong cách riêng.
- Soạn thảo các bài viết từ đầu đến cuối một cách thoải mái nhất.
- Ham muốn được viết.

Dù tin hay không, nhưng tất cả chúng ta đều có thể viết, có nhiều cái để viết và viết hay. Ở đâu đó trong sâu thẳm mỗi người đều có tâm hồn và tài năng riêng, đều muốn tìm cảm giác thoả mãn qua việc kể một câu chuyện, giải thích cách làm việc gì đó, hay đơn thuần chỉ là chia sẻ suy nghĩ và tình cảm riêng. Ta đều có xu hướng muốn viết như muốn nói chuyện, muốn giao tiếp để chia xẻ những suy nghĩ và kinh nghiệm với người khác cảm nhận ít nhiều về ta, biết ta là ai.

Trẻ em là những người viết tự nhiên và thoải mái nhất, là những người luôn có điều gì đó để thể hiện. Thông thường những gì trẻ viết đều rất trong sáng và sâu sắc, khiến những người xung quanh phải nhìn nhận mọi việc theo cách mới. Bạn có thể thấy lạ trước việc một đứa trẻ có khả năng diễn đạt những suy nghĩ của nó kín trang giấy trong vòng một phút, nhưng chính bạn cũng đã từng giống như đứa trẻ đó thôi.

Cũng giống như bọn trẻ, chúng ta thường chìm đắm vào những ý tưởng và chưa bao giờ dừng lại để nghĩ xem liệu những ý tưởng đó có ngốc nghếch không – đó là khi chúng ta chưa đi học, chưa đạt đến một bậc học nhất định ở trường. Sau đó bỗng dưng có điều gì đó xảy ra chặn ngang dòng suy nghĩ sáng tạo tự nhiên của ta. Ý thức tự giác xuất hiện. Ta bắt đầu ý thức về bản thân, bị cuốn hút vào cuộc đấu tranh thú vị với những suy nghĩ riêng mỗi khi viết bất kỳ bài viết chính thức nào. Sự đấu tranh này giống như tình trạng bị lạc trong mê cung, ta gặp nhiều ngõ cụt đến mức cuối cùng sẽ thấy rất thất vọng và ngồi than vãn, chuyển sang chơi game hoặc làm bất kỳ một điều gì khác.

Sự đấu tranh đó là hậu quả của những phương pháp dạy học chính thống, biến hoạt động viết thành quá trình hoạt động chủ yếu của não trái. Thay vì để cho trí tưởng tượng và khả năng biểu đạt phát triển một cách tự do, quá trình đó lại khiến chúng ta sa lầy vào việc lập kế hoạch và phác thảo đề cương, ngữ pháp và chấm câu, cấu trúc câu và biên tập. Các kỹ thuật dạy học truyền thống đã bỏ qua một sự thực, đó là: viết là một hoạt động của cả bộ não. Trong thực tế, mặc dù toàn bộ quá trình liên quan đến cả hai bán cầu não theo nhiều cách, nhưng vai trò của não phải là đầu tiên. Não phải là nơi bắt nguồn của tính mới lạ, óc tưởng tượng linh hoạt, nguồn cảm hứng và xúc cảm. Nếu chúng ta bỏ qua bước huy động năng lượng của não phải, thì thậm chí chúng ta không thể bắt đầu được. Chúng ta không có nhiên liệu để khởi động. Đó được coi là sự bế tắc của người viết

Mark Twain từng nói: "Nếu dạy trẻ nói giống như cách dạy viết, thì hầu hết chúng ta có

thể sẽ n-n-nói nh-nh-như th-th-thế n-n này” Khi đi học, phần lớn chúng ta vẫn được học theo phương pháp như thời Mark Twain. Ngày nay, nhiều trẻ em đã may mắn được dạy theo phương pháp mới, giúp trẻ phát triển khả năng sáng tạo của não phải. Là những người học viết lớn tuổi, điều đầu tiên chúng ta cần học là quay trở lại với “cách kể chuyện” vô tư, chưa có ý thức thời còn nhỏ. Ta cần biết cách mở rộng các quá trình tư duy sáng tạo của mình.

Hãy tưởng tượng trong đầu bạn có vô số những tư tưởng nóng hổi, sôi sục, đang căng ra đòi tự do, nó giống như một nguồn nước mới đang muốn tuôn trào. Chiếc đập ngăn chúng lại chính là sự bế tắc của người viết. Chiếc đập này mạnh đến nỗi nó thực sự ngăn bạn đưa ngòi bút trên giấy để viết. Nhưng không được nản lòng. Những ý tưởng chưa chảy ra không có nghĩa là chúng không tồn tại!

Ta hãy tưởng tượng xem, có một vết nứt nhỏ xuất hiện trên đập, những ý tưởng bắt đầu rỉ ra, lúc đầu rất chậm. Nhưng sau dòng chảy tí tách đó có một lực rất mạnh, khiến vết nứt ngày càng lớn hơn, và không lâu sau những ý tưởng nóng bỏng đó tuôn trào. Cuối cùng chiếc đập chắn bị vỡ tung và những dòng chữ tuôn trào - một dòng sông sáng tạo!

Chương này sẽ dạy bạn hai cách phá vỡ đập. Một là tập hợp, hai là viết nhanh. Cả hai phương pháp đều rất hiệu quả và thú vị. Chúng ta cùng xem nhé!

8.1. TẬP HỢP

Đây là phương pháp do Gabriele Rico phát triển, là cách sắp xếp thông qua mớ hỗn độn những ý nghĩ có liên quan và nhanh chóng viết chúng ra giấy, mà không đánh giá tính đúng đắn hay giá trị của chúng. Một tập hợp hình thành trên giấy là quá trình tư duy diễn ra trong não chúng ta, tuy đã đơn giản hoá rất nhiều. Tập hợp là một cấu trúc hữu cơ, chảy tự nhiên tương tự như biểu đồ phân tử ta thấy trong môn hoá học của trường cao đẳng.

Khi thử nghiệm với phương pháp tập hợp , bạn sẽ nhận thấy rằng nó có nhiều điểm tương đồng với cách sắp xếp ý nghĩ. Cả hai dùng trên một lý thuyết của đại não, có nghĩa là cả hai đều có những lý do hoạt động như nhau. Cả hai kỹ thuật đều có những điểm mạnh như:

- *Chúng giúp ta xem và tạo ra sự liên kết các ý tưởng;*
- *Chúng giúp ta mở rộng những ý tưởng đã đưa ra*
- *Chúng giúp ta lần theo đường đi của não để tiến đến một khái niệm cụ thể.*

Để xem phương pháp tập hợp thực hiện như thế nào, ta thử làm như sau. Viết từ vòng tròn ở giữa một tờ giấy trắng, không có dòng kẻ, sau đó khoanh tròn từ đó lại. Lúc này ta viết tiếp tất cả những từ có thể kết hợp với từ vòng tròn, tập hợp chúng xung quanh từ ở giữa trang. Khoanh tròn từng từ hoặc cụm từ mới và liên kết nó với từ ở giữa.

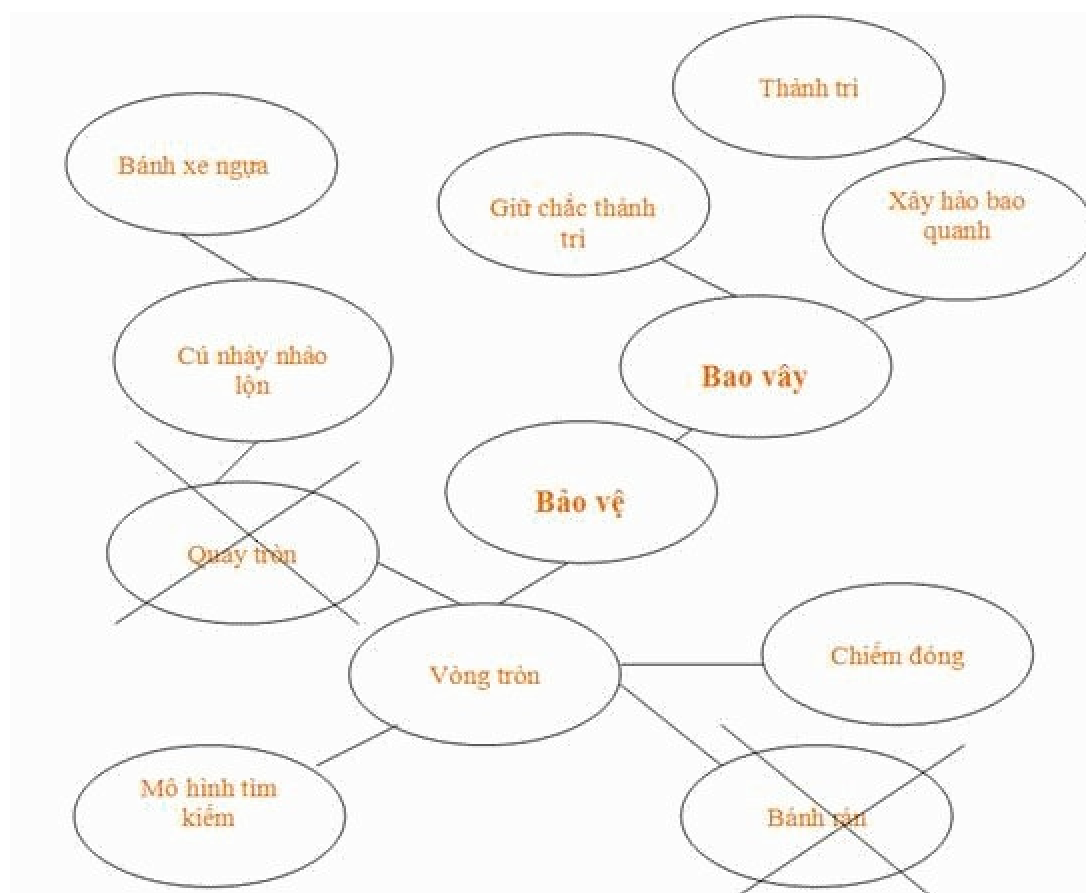
Ta có thể thấy rằng một trong số những từ thứ cấp lại gợi ý một sự kết hợp mới. Chẳng hạn, nếu từ vòng tròn làm cho ta nghĩ đến việc lộn vòng hay quay tròn, và từ lộn vòng lại nghĩ đến sự nhào lộn và bánh xe ngựa. Nếu một sự kết hợp lại gợi ra một chuỗi những kết hợp khác, thì cứ viết ra tất cả những ý nghĩ mà nó gợi nên, thậm chí có vẻ nó không liên quan gì. Sau đó quay trở lại từ vòng tròn và viết ra tất cả những gì ta nghĩ được. Đừng lo đến việc chúng có hợp nhau không. Giờ hãy dành ra 4-5 phút để làm việc này. Khi đã làm xong, nhìn lại tập hợp từ và chú ý đến mọi ý tưởng một từ đó đã tạo ra.

Trong kỹ thuật tập hợp, mọi suy nghĩ được để ngang nhau, tạo ra một phản ứng sáng tạo kiểu dây chuyền

Tiếp tục tập hợp cho đến khi cảm thấy có vẻ đã hoàn tất. Sau đó bạn có thể gạch bỏ những ý nghĩ không muốn khai thác tiếp – như tôi đã làm.

Nếu bạn sử dụng kỹ thuật tập hợp để kích thích ý tưởng cho một bản kế hoạch thực sự, có thể bạn muốn chú ý đến bất kỳ mô hình nào để khởi đầu cho những gì bạn dự định viết.

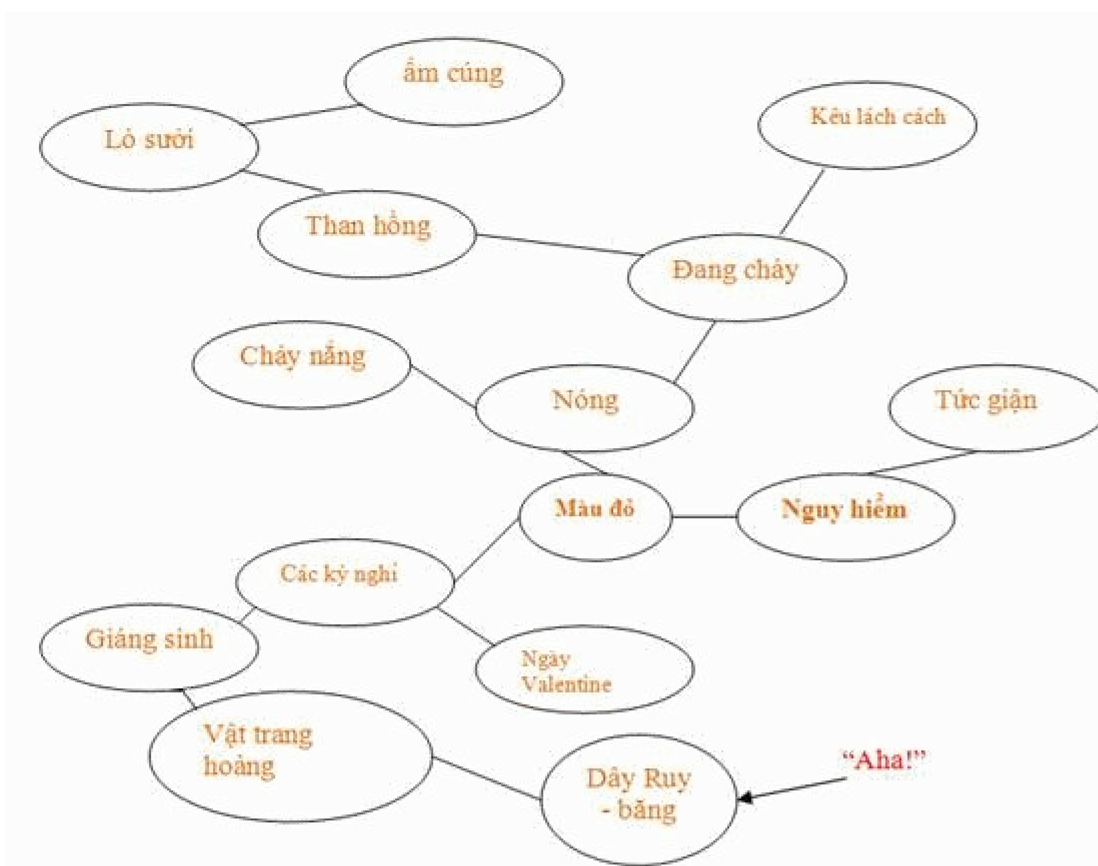
Kỹ thuật này rất hiệu quả vì nó giúp ta làm việc một cách tự nhiên với các ý tưởng mà không biên soạn bất kỳ ý tưởng nào khi đang làm. Nếu bạn cũng giống như nhiều người, nhiều ý tưởng của bạn không bao giờ diễn tả ra giấy được vì bạn tin rằng chúng có ý nghĩa hoặc không liên quan gì đến chủ đề mà bạn đang làm.



Trong kỹ thuật tập hợp, bạn sắp xếp tất cả các ý nghĩ ngang nhau. Khi bạn chấp nhận tất cả các ý tưởng, ngay cả khi chúng không có ý nghĩa, bạn cho phép não của mình tiếp tục tạo ra các ý tưởng. Khi bạn dừng lại để đánh giá là bạn đã làm đóng băng quá trình sáng tạo. Một sự kết hợp có vẻ không hay hoặc không ăn nhập gì thường gợi lên một phản ứng dây chuyền giữa các ý tưởng rất hay. Nếu lúc này, bạn biên soạn các ý tưởng, bạn có thể làm tiêu tan sự động não thực sự. Và hãy luôn nhớ rằng, tất cả các ý tưởng đều là những ý tưởng lớn (ít nhất cũng tiềm tàng là những ý tưởng lớn).

Giờ đây, hãy rà soát lại tất cả các ý tưởng trong tập hợp của bạn, đánh số lần lượt theo logic và bắt đầu viết. Hãy nhận thấy, tập hợp của bạn chỉ là điểm khởi đầu và khi bạn viết có thể nảy ra những ý tưởng khác. Vấn đề then chốt là sự linh hoạt, mềm dẻo. Luôn luôn linh hoạt sẽ giúp bạn viết mà không phải cân nhắc quá kỹ. Cũng lưu ý rằng bạn không phải sử dụng tất cả những gì có trong tập hợp từ của bạn – chỉ là những ý tưởng bạn muốn sử dụng.

Tiếng kêu "Aha!" sẽ bật ra khi bỗng thấy nhu cầu được viết hơn là tạo các tập hợp từ.



Khi đã trở nên quen thuộc hơn với kỹ thuật này, bạn sẽ nhận thấy một hiện tượng đặc biệt, rất kỳ lạ: Sẽ có lúc khi bạn đang làm việc với tập hợp từ, bỗng cảm thấy có mong muốn được viết ngay. Chúng ta thường thể hiện bằng một tiếng kêu "Aha!".

Để thấy hiện tượng này ngay bây giờ, tôi muốn các bạn lập một tập hợp khác – lần này sử dụng sắc thái riêng của bạn. Cứ tiếp tục lập ra các tập hợp từ cho đến khi bạn cảm thấy nhu cầu khẩn thiết cần phải viết ra. Tuy việc này khiến một số người phải mất vài phút, thậm chí lâu hơn, nhưng cuối cùng tất cả mọi người sẽ đến lúc phải thốt lên tiếng "Aha!". Đến lúc đó, bạn hãy dừng việc lập ra các tập hợp từ và bắt đầu viết.

Việc lập ra các tập hợp từ có thể thực hiện đối với một từ đơn như: *vòng tròn, màu đỏ, cuộc sống*, hay các cặp từ như *nam/ nữ*, *tình yêu/ thù hận*, *luôn luôn/ không bao giờ*. Cũng có thể áp dụng đối với những ý tưởng phức tạp hơn như *phong trào phương Tây, dịch vụ khách hàng*, hay *các mạng cục bộ*. Bạn có thể sử dụng cách lập tập hợp từ với tất cả các loại bài viết, từ các báo cáo, bài luận, kế hoạch đề xuất, cho đến thơ văn và truyện ngắn. Hãy thử đối với tất cả những thể loại này, v.v… Bạn sẽ có những bà viết chặt chẽ với mạch văn rất tự nhiên.

8.2. VIẾT NHANH

Điều này đã bao giờ xảy ra với bạn chưa? Bạn ngồi xuống để viết một bức thư hay một biên bản ghi nhớ. Nhưng giống như một động cơ có bộ chế hòa khí kém chất lượng, bạn phải trải qua hết thất bại này đến thất bại khác, chẳng mấy chốc bạn cảm thấy chán nản và gạt nó sang một bên. Bạn sẽ chuyển sang đọc một cái gì đấy, gọi điện thoại, hay đi ăn sớm – bất cứ việc gì khác, ngoài việc viết.

Vấn đề là, đôi khi bạn phải viết một lúc trước khi nhận thấy chính xác điều bạn muốn nói. Bạn phải nhảy qua "nhà biên tập" não trái đang muốn đánh giá tất cả mọi thứ trước khi viết ra giấy, và hãy để cho não phải đầy sức sáng tạo của bạn được giữ bóng một lát.

Có một cách để thực hiện được việc này là viết nhanh. Viết nhanh giúp bạn vượt qua trở ngại của trang giấy trắng và thấy kết quả ngay. Bạn có thể làm việc này trước khi tỉnh táo suy nghĩ về cuộc đối thọai trong đầu mình, hoặc bạn có thể nhảy ngay vào và sử dụng nó để viết về chủ đề đã chọn.

Vượt qua trở ngại của trang giấy trắng, viết nhanh sẽ cho kết quả rõ ràng ngay tức khắc

1. *Chọn chủ đề*
2. *Bấm giờ*
3. *Bắt đầu viết liên tục, thậm chí những gì bạn viết chỉ là: "Tôi không nghĩ được gì để viết nữa!"*
4. *Khi còn thời gian, hãy tránh:*
   - *Tập hợp các ý nghĩ*
   - *Sắp xếp câu*
   - *Kiểm tra ngữ pháp*
   - *Đọc lại*
   - *Xóa bất kỳ từ nào.*
5. *Tiếp tục cho đến khi hết thời gian và đến lúc dừng lại.*

Để viết nhanh, hãy dùng đồng hồ để bấm thời gian – chẳng hạn, bắt đầu là 5 phút. Sau đó bắt đầu viết về chủ đề của bạn hoặc bất cứ điều gì khác. Tiếp tục cho đến khi hết thời gian. Điều này có nghĩa là trong suốt 5 phút liên tục bạn viết càng nhanh càng tốt, không bao giờ được dừng lại để tập hợp các ý nghĩ, sắp xếp câu, kiểm tra ngữ pháp, duyệt lại hay gạch xóa gì cả. Do tính chất của quá trình này, nên bài viết của bạn ở mức độ nào đó có phần tản mạn, nhiều lỗi chính tả, các ý tưởng chưa hoàn chỉnh, câu cú lung tung, nhưng không sao cả.

Sẽ đến lúc bạn không còn nghĩ được gì để viết nữa, hoặc các ngón tay đã mỏi, khiến bạn không tập trung được nữa vào chủ đề đang viết. nếu vậy, chỉ còn viết: "gì nữa đây, gì nữa đây, gì nữa đây?" hoặc "Ôi cái tay đau của tôi", hoặc bất kỳ từ nào xuất hiện trong đầu bạn, cho đến khi chủ đề trở lại trong đầu bạn.

Sau đây là một ví dụ về kỹ thuật viết nhanh. Giờ bạn hãy thử viết nhanh về màu sắc ưa thích của bạn.

Nhìn lại phần vừa viết, có nhiều cái tưởng như rất vô nghĩa, song có những cái lại rất rõ ràng và đúng đắn. Tất nhiên bạn sẽ không giữ lại tất cả những gì vừa viết, mà chỉ lấy những ý tưởng có thể sử dụng được và sắp xếp lại. Điều quan trọng là đừng cố "làm hoàn thiện" ngay từ lần đầu. Điều đó rất khó. Thậm chí ngay cả những người viết giỏi nhất đều bắt đầu với những bản thảo chưa hoàn chỉnh. Với kỹ thuật viết nhanh, bạn không nên có ý định viết đúng ngay từ lần đầu. Như vậy sẽ không gây áp lực gì, bạn sẽ thoải mái viết ra tất cả những suy nghĩ và tư tưởng, chúng cuối cùng sẽ hình thành nên những câu, những đoạn trong bức thư hay báo cáo của bạn.

Để quen với việc này, hãy luyện tập với thời gian tăng dần. Bắt đầu là 5 phút, sau tăng lên 7, 10, 12,15, rồi 20 phút. Với những chủ đề khó và phức tạp, có thể bạn phải viết nhanh trong 45 phút. Viết nhanh giúp đầu óc bạn minh mẫn, tập trung được các ý tưởng và biến điều khó thấy thành dễ thấy.

Viết nhanh là cơ hội để lựa chọn đá quý và biến chúng thành những mẩu vàng

Màu đỏ. Màu đỏ thuộc gam màu nóng và mạnh. Màu đỏ là màu thời trang đối với người này, nhưng lòe loẹt đối với người khác. Tôi thích màu đỏ. Tôi thích những vật trang trí có màu đỏ trên cây thông Giáng sinh. Tôi thích những hình trái tim màu đỏ trong ngày lễ Valentine, và thích ngay cả những dây ruy-băng màu đỏ. Đó là màu đòi hỏi sự tôn trọng, ngay cả khi bạn vẽ bằng bút màu đỏ, nó cũng cần có một không gian riêng, và không thể pha trộn với những màu khác. Màu đỏ là tín hiệu của sự nguy hiểm và dừng lại. Màu đỏ cũng là màu của sự giận dữ và cảm xúc mạnh mẽ. Màu đỏ có nghĩa là kinh doanh. Hoa hồng đỏ và rượu đỏ mạnh hơn hoa hồng trắng hay rượu trắng. Màu đỏ là màu vui vẻ, sáng sủa và bình dị. Màu đỏ cũng có thể là một màu kinh hoàng. Màu đỏ là màu máu. Màu đỏ rất bắt mắt. tay tôi mỏi quá rồi. Không được dừng lại. Tiếp tục đi. Hãy viết về màu đỏ. Tôi thích sự nổi bật của màu đỏ. Màu đỏ mang lại kí ức mạnh mẽ cho hầu hết tất cả mọi người. Kí ức về những chiếc xe nôi màu đỏ, xe trượt tuyết đỏ, những quả táo đỏ trong hộp đồ ăn trưa của bạn, những chiếc khăn quàng màu đỏ, đôi găng tay màu đỏ. Sọc đỏ trên bộ quân phục của anh lính thủy cho biết anh ấy ít nhất là một hạ sĩ. Sọc đỏ trên lá cờ biểu thị màu máu của những người đã chiến đấu và ngã xuống trong cuộc cách mạng. Màu đỏ gây kích thích, là mà của gia vị. màu đỏ đôi khi có nghĩa là hương vị quả anh đào, đôi khi là hương vị của cây quế. Màu đỏ chỉ đơn giản là màu đỏ.

8.3. DIỄN TẢ CHỨ KHÔNG KỂ CHUYỆN

Hãy suy nghĩ về những bài viết thực sự lôi cuốn bạn – những đoạn mở đầu trong một cuốn tiểu thuyết bí mật, một bức thư rất riêng tư hay một bài luận chính trị ấn tượng. Tại sao chúng lại hấp dẫn như vậy? Bất kể thể loại bài viết là gì, lý do khiến bạn có ấn tượng như vậy là vì từ ngữ trong bài đã tạo nên những hình ảnh sống động và tình cảm trong lòng bạn.

Chẳng hạn, nếu bạn đang đọc một bức thư kêu gọi lòng từ thiện, bạn sẽ muốn với lấy sổ séc của mình hơn là nói: "Ở châu Phi đang có nạn đói", bức thư mô tả chi tiết nạn đói đó ảnh hưởng như thế nào với những trẻ nhỏ bất hạnh, không sự giúp đỡ, đang đói gần chết.

Sự mô tả sinh động là công cụ hữu hiệu đối với người viết. khi bạn học cách viết theo thể loại miêu tả, bạn có thể phát triển những hình ảnh rõ ràng trong tâm trí người đọc. bạn sẽ chuyển những lời trình bày khô khan về hiện thực thành những câu có minh họa hấp dẫn. mọi người sẽ không chỉ đọc và hiểu mà họ còn liên hệ và phản ứng.

Một trong những cách tốt nhất để làm được việc đó gọi là "diễn tả chứ không kể chuyện". Tác giả của phương pháp biến những "câu kể" thành những "đoạn diễn tả" này là ông Rebekah Caplan.

Ta xem xét câu này: "Đó là một ngày đẹp trời". Câu này không có gì sai; ngữ pháp rất đúng. Tuy nhiên, nó thiếu những nét riêng để làm cho sự miêu tả trở nên sinh động. Chính xác "đẹp" có nghĩa là gì? Có thể ý tưởng của người viết về cái đẹp ở nơi đây hơi khác với bạn. và thời gian ta đang nói đến ở đây là thời điểm nào trong ngày? Ngày nào trong tuần? Nếu đó là thứ Bảy, bạn có thể thấy nó khác với ngày thứ Ba. Tóm lại, sau khi bạn đọc câu này, có thể có một hình ảnh hình thành trong óc bạn, hình ảnh đó thậm chí không có gì gần với cả những gì người viết định nói lên. Vậy thì, câu "Đó là một ngày đẹp trời" thật ngớ ngẩn và tẻ nhạt.

Nếu câu kể này được chuyển thành một đoạn diễn tả như: "Sáng thứ Bảy, khi cô mở cửa sổ, ánh nắng ban mai ùa vào, khí trời thật"

Sử dụng hình ảnh, sử dụng cách diễn tả chứ không phải kể chuyện để chuyển những câu nói khô khan thành những mô tả hấp dẫn

Từ "Câu kể"

Đó là một ngày đẹp trời.

Mưa rơi trên mái nhà.

Bãi cỏ bên đường rất xanh.

Cô bé nào đó tết tóc bằng dây ruy-băng màu vàng.

Đến "Đoạn diễn tả"

Sáng thứ Bảy, khi cô mở cửa sổ, ánh nắng ban mai ùa vào, khí trời thật mat mẻ, dễ chịu. Ánh nắng lấp lánh trên những ngọn cây còn đọng sương đêm. Vồng hoa trước cửa như muốn kêu lên

“ Ôi, mùa xuân!”. Trên bầu trời xanh, mây trắng lững lờ trôi…

Vào một tối mùa xuân, những giọt mưa lạnh bắt đầu rơi tí tách trên ô cửa sổ còn mang hơi ấm của lò sưởi. Cành liễu đu đưa trong gió nhẹ, thì thầm bài hát mùa xuân và soi bóng xuống mặt hồ lăn tăn gợn sóng. Thảm cỏ nâu ngậm đầy nước như cố vươn ra hứng lấy những giọt mưa xuân cho những chồi non xanh biếc sẽ nhú lên trong thời tiết ấm áp tháng Năm mát mẻ, dễ chịu. Ánh nắng lấp lánh trên những ngọn cây còn đọng sương đêm. Vòng hoa trước cửa như muốn kêu lên: “Ôi, mùa xuân!”. Trên bầu trời xanh, mây trắng lững lờ trôi…”.

Giờ bạn đã biết chính xác những gì người viết muốn nói. Hình ảnh mà bạn hình dung ra rõ như xem trên phim vậy.

Khi bạn sử dụng phương pháp này, các đoạn trong bài viết sẽ hình thành một cách tự nhiên và sinh động. Mỗi đoạn dường như có một sức sống riêng. Kết quả bạn sẽ có một bài viết hay và dễ dàng. Chỉ cần diễn tả lại các cảnh như thể là bạn đang quay phim nó vậy.

Bây giờ thì đến lượt bạn. Hãy lập các tập hợp từ, sau đó viết những đoạn diễn tả cho từng câu kể dưới đây. (Tốt hơn hết là tạo ra một cảnh mới hoàn toàn không dùng đến câu kể đó).

1. Bàn làm việc của anh ta thật bừa bộn.
2. Buổi hòa nhạc rất hay.
3. Cuộc họp diễn ra với kết quả tốt.
4. Người đàn ông lái xe quá nhanh.

Đối với phương pháp này, tốt nhất là mỗi người viết đều phải đắm mình với từng phần miêu tả riêng cho từng câu. Không thể miêu tả hay nếu phong cách riêng của cá nhân không được thể hiện.

Cô giáo chuyên hướng dẫn các kỹ thuật viết Diane Hamilton đã sử dụng một trò chơi để minh họa cho kỹ thuật diễn tả này. Trước hết, cô yêu cầu sinh viên viết ra một loạt từ có sự liên quan đến cụm từ như *ngôi nhà mơ ước*. Sau đó, sử dụng những từ vừa viết, mỗi sinh viên phải vẽ ra một ngôi nhà mơ ước của mình và viết phần mô tả ngôi vào một tờ giấy khác. Hamilton thu các bài mô tả đó, xáo trộn lẫn nhau và phát lại cho sinh viên. Tiếp theo, cô yêu cầu sinh viên vẽ lại những ngôi nhà được mô tả và treo các bức vẽ lên tường. Người viết đầu tiên cố gắng tìm ra bức vẽ mới về ngôi nhà mơ ước của mình, sau đó treo bức vẽ đầu tiên bên cạnh bức vẽ mới. Thật thú vị khi thấy sự khác nhau giữa ngôi nhà dưới ngòi bút của người viết và ngôi nhà qua trí tưởng tượng của người đọc.

8.4. MỘT NGƯỜI BẮT ĐẦU VIẾT ĐÃ PHÁ VỠ SỰ BẾ TẮC

June xuất thân từ một gia đình có truyền thống viết văn. Cả cha và mẹ cô đều sống bằng nghề viết – mẹ cô là nhà viết tiểu thuyết, còn cha cô là một giáo sư đại học. Anh trai cô là một nhà báo và anh ta rất tự hào về khả năng viết được ở mọi nơi, mọi lúc – dù trên máy bay hay trong bốt điện thọai – miễn là thời hạn nộp bài sắp hết.

Gần như suốt cuộc đời, June phải chịu áp lực của truyền thống gia đình. Mỗi khi phải đối diện trước tình huống buộc phải viết, cô đành xin lỗi và than thở rằng tài năng viết văn của cô đã bị những người trong gia đình lấy hết.

Là một nhân viên trẻ tuổi trong một công ty marketing, cô đảm nhận việc nghiên cứu thị hiếu khách hàng và phải đưa ra được những thông tin mang tính đột phá. Tổng biên tập của một tạp chí thương mại nghe phong thanh được việc này và gọi cho ông chủ của June, đề nghị June viết một bài báo về kết quả nghiên cứu của cô. Thấy đây là một cơ hội tốt cho cả June và công ty nên ông chủ đã nhận lời.

Khi được giao nhiệm vụ, June rất lo lắng. Mỗi khi ngồi vào viết, dù có cố gắng đến mấy, kết quả cũng chỉ là bàn tay ướt đẫm mồ hôi và sọt rác đầy giấy loại. Thời hạn thì ngày càng đến gần, vậy mà cô vẫn chưa viết được từ nào.

Một hôm, khi đang ăn trưa cùng đồng nghiệp, cô bỗng buột miệng than phiền về tình huống khó xử của mình. Pam, một trong số các đồng nghiệp của cô, nói: "Sao bạn lại quá lo lắng như vậy? Bạn là một trong số những người có khả năng nói tốt nhất mà tôi từng biết. Khi bạn phát biểu, những lời phát biểu của bạn rất chặt chẽ và dễ hiểu. Tại sao bạn không tưởng tượng là đang đứng phát biểu và viết những lời phát biểu đó ra giấy?"

Không kịp ăn xong bữa trưa, June lao ngay về phòng làm việc, ngồi xuống và tưởng tượng rằng mình đang đứng trước những khán giả yêu mến. Cô thở nhẹ nhàng, lòng bàn tay khô ráo, từng dòng chữ hiện ra như từ một chiếc máy in laze. Sau nhiều tuần bế tắc không viết được chữ nào, cuối cùng June đã thành công chỉ trong một buổi chiều . Khi bài báo được công bố, cô được mọi người coi là một trong những người có khả năng viết tốt nhất công ty.

Bạn có thể thực hiện tương tự với những bài mô tả của mình. Hãy đọc bài mô tả cho người khác nghe và yêu cầu họ vẽ thành một bức tranh. Nếu họ vẽ đúng, có nghĩa là bạn thành công.

Kỹ thuật diễn tả chứ không phải kể chuyện được sử dụng rất nhiều, không những trong mô tả nhân vật, diễn biến hành động thiết lập cảnh tượng, mà cả trong truyện ngắn và thơ ca, đặc biệt là trong viết luận và các bài viết mang tính thuyết phục.

8.5. CÁC BƯỚC TRONG MỘT QUÁ TRÌNH VIẾT HOÀN CHỈNH

Giờ bạn đã biết được cách để thổi hơi thở cuộc sống vào bài viết, sẵn sang bắt tay vào một quá tình viết hoàn chỉnh. Quá trình này được thừa nhận từ một dự án kỹ thuật viết ở California và được chứng minh là rất hiệu quả với bất kỳ thể loại viết nào.

1. Trước khi viết

Tạo các tập hợp từ và viết nhanh là hai phương pháp được áp dụng ở bước này. Đơn giản bạn chỉ cần xây dựng một nền tảng cho chủ đề dựa trên những kiến thức, suy nghĩ và kinh nghiệm của bạn.

2. Viết nháp

Bạn bắt đầu khai thác vào mở rộng các ý tưởng. Tập trung vào nội dung hơn là câu cú, ngữ pháp hay chính tả. Hãy luôn nhớ tới phương pháp diễn tả chứ không phải kể chuyện khi viết.

3. Chia sẻ

Bước này rất quan trọng. Theo chuyên gia hướng dẫn kỹ thuật viết Michael Carr, nó cũng thường bị bỏ qua nhất. Với tư cách là người viết, chúng ta thường khó đánh giá bài viết của mình một cách khách quan. Vì vậy, ta nên nhờ người khác đọc bài viết của mình và cho biết ý kiến, góp ý những điểm còn chưa thống nhất, chưa rõ rang hay chuyển ý chưa hay. Sau đây có một số hướng dẫn để chúng ta cùng chia sẻ:

Đối với người viết:

- Nói với người đọc điều bạn muốn thể hiện trong bài viết.
- Không có gì đúng hay sai ở điểm này, vì vậy bạn đừng bao giờ tự ái khi nhận ý kiến phản hồi và không để yếu tố tình cảm xen vào. Sau đó bạn có thể cân nhắc, lựa chọn chấp nhận hay bỏ qua một số ý kiến.
- Chỉ được nghe, đừng cố gắng giải thích bất cứ điều gì đối với người đọc. Nếu trong bài không có, thì vẫn là không có!
- Sau khi người đọc cho biết ý kiến phản hồi, có thể hỏi lại để làm rõ vấn đề.

Đối với người đọc:

- Tiếp đó chỉ đọc lại nội dung. Vấn đề ngữ pháp và chính tả để sau.
- Tiếp đó, hãy nói cho người viết những từ, cụm từ và những phần mà bạn cảm thấy hay nhất với tư cách là một độc giả.
- Nói với người viết bất kỳ câu hỏi nào nảy ra trong đầu bạn khi đọc bài viết của họ.
- Nói với người viết suy nghĩ của bạn về việc bài viết có đạt được những mục tiêu đặt ra hay không.
- Cuối cùng, có thể nói cho người viết làm thế nào để bài viết thể hiện rõ ý hơn, chặt chẽ hơn.

4. Xem lại

Sau khi đã có ý kiến phản hồi, hãy xem xét và duyệt lại bài vết. hãy nhớ rằng bạn là chủ

bút, bạn là người đưa ra quyết định cuối cùng nên sử dụng ý kiến nào và bỏ ý kiến nào. Hãy sử dụng thông tin phản hồi sao cho hiệu quả nhất. Mục đích của bạn là có được bài viết hay nhất. Sau khi xem lại và tổng kết, hãy chia sẻ với bạn của bạn một lần nữa.

Cuối cùng, đã đến lúc để "nhà biên tập" não trái làm việc. Ở bước này, hiệu chỉnh tất cả các lỗi chính tả, ngữ pháp và chấm câu. Chỉnh sửa để những đoạn chuyển ý tự nhiên, sử dụng động từ đúng và các câu được hoàn chỉnh.

5. Viết lại

Viết lại bài viết, bổ sung thêm nội dung mới và biên tập lại những chỗ thay đổi.

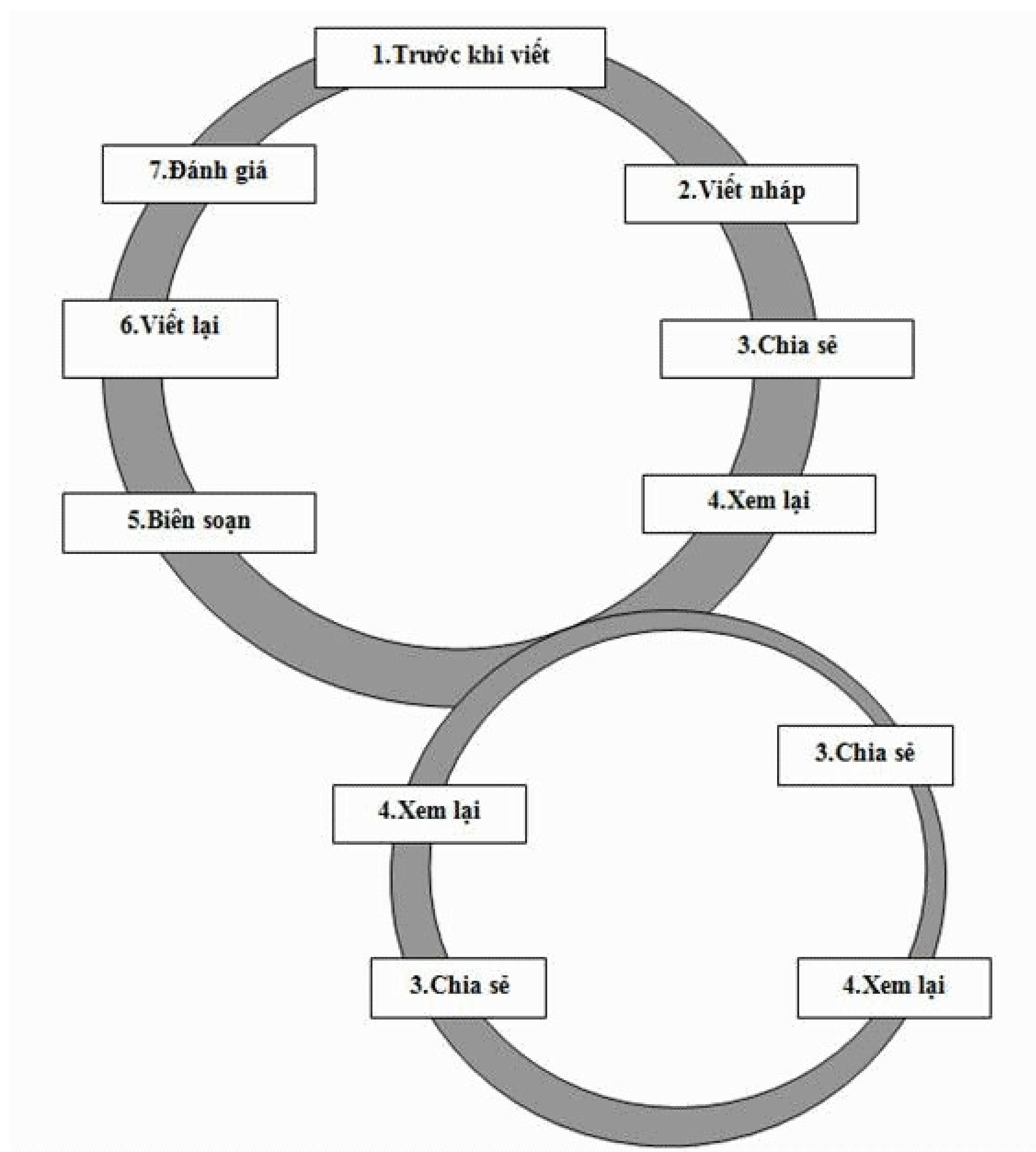
6. Đánh giá

Kiểm tra xem bài viết đã hoàn thành đúng với những gì bạn đặt ra và đã thể hiện hết những điều muốn nói chưa. Mặc dù đây là một quá trình vẫn đang diễn ra, nhưng bước này đánh dấu lần kiểm tra cuối cùng.

7. Biên soạn

Khi giải thích theo cách trên, quá trình viết này có vẻ rất logic và theo một đường thẳng. Thế nhưng, trong thực tế, có thể có nhiều chu trình viết như vậy. Chẳng hạn, có thể đi từ bước 1 đến 4, sau đó vòng lại bước 3 và 4 trước khi chuyển sang bước 5, 6 và 7. Bài viết của bạn càng phức tạp, càng muốn tinh tế, càng phải thực hiện nhiều chu trình. Đa số những người viết chuyên nghiệp thường phải xem lại rất nhiều lần trước khi cảm thấy yên tâm viết lại những gì đã có. Thực tế có nhà văn từng nói các công tình nghệ thuật chưa bao giờ hoàn thiện và chỉ là sự bỏ dở mà thôi.

Nhiều khi quá trình viết sẽ là một chu trình hoặc nhiều chu trình khép kín


1.Trước khi viết
7.Đánh giá
2.Viết nháp
6.Viết lại
3.Chia sẻ
4.Xem lại
5.Biên soạn
3.Chia sẻ
4.Xem lại
3.Chia sẻ
4.Xem lại

8.6. NHỮNG MẸO NHỎ ĐỂ CÓ MỘT BÀI VIẾT TRƠN TRU

Bắt đầu sớm

Nếu bạn giống phần lớn những người khác, để thực hiện mọi việc dường như phải mất nhiều thời gian hơn so với kế hoạch, vậy thì hãy dành nhiều thời gian hơn để chuẩn bị.

Sử dụng nhạc nền

Như đã nói ở Chương 4, nhạc Baroc giúp bạn thư giãn và tâm trí thoải mái hơn.

Tìm đúng thời điểm

Một số người viết hay nhất vào buổi sáng sớm; số khác lại có cảm xúc khi mọi người đã đi ngủ. hãy tìm thời điểm thích hợp nhất đối với bạn.

Tập một số động tác thể dục

Như vậy sẽ giúp bạn cảm thấy thư thái, khỏe mạnh, cung cấp đủ ôxy cho não, làm việc sẽ hiệu quả hơn.

Đọc mọi thứ

Sách, báo, tạp chí, tiểu thuyết, truyện ngắn, các hộp đựng ngũ cốc, từ điển bách khoa toàn thư, thơ ca, truyện tranh, văn học thiếu nhi, v.v…hãy đọc tất cả. đọc sẽ giúp bạn bắt nhịp với cuộc sống, với cách sử dụng từ ngữ và các phong cách viết.

Sắp xếp công việc

Đối với một bài viết lớn, hãy chia thành nhiều phần nhỏ, bạn sẽ làm việc dễ dàng hơn. Mỗi lần chỉ nên viết một phần. Hãy xem lại phần Quá trình viết.

Sử dụng các màu sắc

Khi viết bản nháp, sử dụng nhiều màu sắc khác nhau đối với từng phần hoặc ý tưởng. Như vậy bạn sẽ bao quát được tất cả các phần dễ hơn.

8.7. NHỮNG MẸO NHỎ KHI CẢM THẤY BẾ TẮC

Sau đây là một số cách để tìm được hướng đi khi cảm thấy bị bế tắc.

Lưu giữ những tài liệu yêu thích của bạn

Như vậy, khi ý thức tự phê bình của bạn quá cao, việc đọc lại những tài liệu yêu thích sẽ kiềm chế bạn, hãy đọc lại những tài liệu đó. Nó sẽ nhắc nhở rằng, bạn thực sự là một cây viết vĩ đại, bạn có thể tiến lên phía trước một cách tự tin.

Hãy đứng trên quan điểm của người khác

Cố gắng xem lại những gì bạn đang viết từ một quan điểm khác đối lập. Như vậy giúp bạn suy nghĩ về vấn đề một cách khách quan và sáng tạo. Ví dụ: Bạn đang cố gắng bán thứ gì đó cho người khác. Hãy đặt mình vào vị trí người mua, người đó đang nghĩ: "Mình không muốn mua thứ này, mình không cần nó, mình không đủ tiền để mua". Vậy bạn phải nói gì để thuyết phục người đó? Phải dùng lời nói và tình cảm như thế nào để khiến họ phải thốt lên: "Ồ, mình thực sự cần món hàng này"?

Tránh đi một lát

Đôi khi bạn bỗng gạt bài viết sang một bên và cứ để cho tiềm thức của mình thức dậy. hãy đi dạo hoặc làm việc gì đó một lát, sau đó hãy quay lại làm việc, bạn sẽ thấy tỉnh táo hơn.

Phá vỡ thói quen của bạn

Thử viết vào một thời điểm khác trong ngày, đi ăn ở một nhà hàng đặc sản mới, mua hàng ở siêu thị khác, hoặc đi theo một con đường khác từ nơi làm việc về nhà. Thay đổi một chút, bạn sẽ nhìn mọi việc theo cách mới và có những liên tưởng có thể chưa từng có trước đây.

Thay đổi công cụ viết lách của bạn

Nếu bạn thường sử dụng một chương trình xử lý văn bản, hãy thử viết bằng tay hoặc đánh máy.

Thay đổi môi trường viết

Hãy tìm đến một chỗ mới để viết. Hãy đỗ xe ở một nơi nào đó thoáng đãng và viết. Hoặc chỉ cần ra ngoài hành lang viết một lát để thay đổi.

Trò chuyện với bọn trẻ về bài viết của bạn

Đúng vậy, bạn hãy thử xem! Mặc dù bọn trẻ có thể không hiểu hết chủ đề của bạn nhưng chúng vẫn thường có những ý kiến và quan điểm khiến bạn phải nhìn nhận về đề tài của mình theo một phương diện khác.

Tôi biết Tôi biết

Hãy kiểm tra xem bạn có hiểu được khái niệm không:

o *Tôi đã biết hai cách để bắt đầu viết:*

1. ____

2. ____

- *Tôi đã biết cách diễn đạt chứ không kể chuyện.*
- *Tôi biết, tất cả các ý tưởng đều là những ý tưởng hay.*
- *Tôi biết, viết là một sự khám phá.*
- *Tôi biết, các bước cho quá trình viết hoàn chỉnh như sau:*

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____

- *Tôi biết, tôi đã biết cách và có niềm tin để viết.*
- *Tôi biết, tôi là một nhà văn vĩ đại.*

9. HÃY LÀM VIỆC VỚI TRÍ NHỚ DIỆU KỲ CỦA BẠN!

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì bạn sẽ :
- Phát triển khả năng ghi nhớ các sự kiện, chi tiết và những "việc phải làm".
- Dễ ghi nhớ danh sách họ tên, con số và những thông tin khác.
- Tăng lòng tin khi trình bày và phát biểu.
- Ghi nhớ được họ tên và những người bạn từng gặp.

Trong cuộc sống có những lúc bạn phải đồng thời quan tâm tới rất nhiều việc như các cuộc hẹn, các nguồn kinh phí, các buổi thuyết trình công việc, hẹn ăn trưa, nhớ ngày sinh của mọi người, số điện thọai, những dự án cá nhân và những buổi hội thảo về giáo dục triền miên. Rất khó để bạn có thể nhớ được thông tin chi tiết cụ thể về tất cả, dường như không thể thực hiện được. Đó là lý do tại sao bạn nên học các phương pháp ghi nhớ ở chương này.

Trong suốt nhiều năm, bác bảo vệ nhà hàng Canlis ở Seattle khiến khách hàng phải ngạc nhiên về khả năng nhớ của bác. Khi khách đến, bác giúp họ đỗ xe và không bao giờ ghi số hay đánh dấu gì cả. Gần cửa ra vào có một cửa sổ có thể nhìn vào bên trong, khi thấy khách ăn xong và chuẩn bị ra về, bác lấy sẵn xe ra chờ sẵn và bao giờ bác cũng lấy đúng xe cho khách.

Mỗi buổi tối có hàng trăm thực khách đến dùng bữa ở nhà hàng. Làm thế nào bác có thể nhớ chính xác xe của từng người? Tuy không biết bác đã sử dụng phương pháp đặc biệt nào, nhưng ta cũng có thể có cách ghi nhớ sự việc tương tự.

Dan Mikels, giáo viên dạy lớp học ghi nhớ tại Super Camp, người từng xuất hiện trên truyền hình trong chuyên mục "Chuyện lạ có thật" (That's Incredible), đã nhớ được tất cả các họ tên, địa chỉ và số điện thọai trong Danh bạ điện thọai Los Angeles. Khi được hỏi bí quyết để làm được việc đó, ông khẳng định thực ra không có gì khó. Bất cứ ai cũng có thể làm được với hệ thống liên tưởng trực quan của cá nhân và sử dụng một chương trình máy tính để sắp xếp các con số.

Bạn nghĩ sao nếu biết rằng mình cũng có khả năng ghi nhớ như hai nhân vật nêu trên? Thực tế đúng như vậy! Những thí nghiệm thực hiện trên não người cho thấy, thực ra bạn có thể ghi nhớ từng bit thông tin đơn lẻ được gặp. Điều này có nghĩa ngay bây giờ bạn có thể ghi nhớ họ tên tất cả các bạn trong lớp. Đồng thời bạn cũng có thể nhớ được địa chỉ và số điện thọai của những nơi từng sinh sống, thậm chí nhớ cả việc đã trả tiền như thế nào cho bữa trưa hôm thứ năm trong kỳ nghỉ năm 1979.

Chúng ta đều thấy hầu hết những người già thường hay than phiền là trí nhớ của họ giảm sút. Tuy nghiên, ta thấy dường như họ có thể hồi tưởng tất cả những sự kiện xảy ra từ nhiều năm trước nhưng lại không thể nhớ những việc vừa mới xảy ra. Bạn có thể rất ngạc nhiên khi thấy khả năng con người ghi nhớ các sự kiện và chi tiết thực ra là tăng lên theo tuổi tác, chứ không hề giảm đi. Đó là nhờ trí nhớ của con người dựa trên khả năng

tạo lập được nhiều mối liên tưởng và kết hợp giữa các bit thông tin. Càng cao tuổi, dung lượng bit thông tin lưu trong trí nhớ càng lớn. Do đó càng có khả năng tạo ra sự liên kết giữa chúng.

Đây là một ví dụ đơn giản. Ta hình dung hình ảnh cây cọ mọc trên bãi cát trắng, xung quanh có sóng biển dập dờn. Dưới bong cây kê bộ bàn ghế nhỏ xinh xắn. Trên bàn có hai ly nước mát. Trong cảnh tượng đó, nếu bạn là một đứa trẻ, bạn sẽ thấy nơi đây là một sân chơi tuyệt vời, được vui đùa thỏa thích với sóng biển và xây những lâu đài thật ngộ nghĩnh trên cát. Mải mê chơi, mải mê vui đùa, sẽ đến lúc bạn cảm thấy mệt và khát nước, những ly nước mát lúc này thật lý tưởng biết bao.

Cũng trong cảnh đó, nếu bạn là một thanh niên 19-20 tuổi, nơi đây cũng có thể vẫn là một sân chơi tuyệt vời, rồi bạn sẽ thấy khát nước và được thỏa mãn cơn khát. Nhưng ngoài những điều đó, bạn sẽ có thêm cảm giác lãng mạn do tác động của quảng cáo du lịch và những kinh nghiệm cá nhân. Bạn mơ tưởng thấy mình được bơi lội thoải mái, được ngồi dưới bóng cọ cùng ý trung nhân thưởng thức từng giọt bia tươi hoặc nắm tay nhau nằm dài trên bãi cát. Còn nếu như trong cảnh tượng đó bạn là một trong cảnh tượng đó bạn là một trung niên, từng tham gia chiến tranh ở một vùng nhiệt đới, thì có thể lúc nghỉ cùng gia đình trên một hòn đảo tương tự, bất kể là gì đi nữa, khi bước vào cảnh này, trong đầu bạn sẽ thoáng hiện những hình ảnh vừa trẻ con, vừa lãng mạn lại vừa mang tính hiện thực. Ở độ tuổi này sẽ có nhiều ý nghĩa hơn, vì bạn đã trải nghiệm hơn nhiều so với một đứa trẻ. Cảnh tượng sẽ trở nên rất sinh động vì bạn đã tạo được những mối liên tưởng có ý nghĩa.

Với trí nhớ của bạn thì sao ? Vấn đề đơn giản là càng liên kết được nhiều liên tưởng có ý nghĩa với một sự kiện, lý thuyết, hay một tập hợp những sự việc nhất định, thì càng có khả năng thu được nhiều sự kết hợp ý nghĩa hơn.

9.1. PHÂN BIỆT GIỮA TRÍ NHỚ VÀ HỒI ỨC

Khi mọi người nói rằng *trí nhớ* của họ đã giảm sút là thực ra họ đang nói về *hồi ức*, vì khi đó họ khó hồi tưởng lại những thông tin đã có trong đầu. Trí nhớ lưu giữ tất cả, nhưng chỉ có khả năng nhớ lại được những gì cần thiết và có ý nghĩa trong cuộc đời.

Dan Mikels tin rằng nhiều người dường như mất khả năng ghi nhớ khi tuổi càng cao vì đối với họ cuộc sống đã đi vào ổn định, không còn nhiều biến đổi lớn và nhiều dấu ấn như thời còn trẻ. Theo Mikels, mỗi một dấu ấn là một sự kiện mới mẻ, khó quên, và có sự liên kết với những bit thông tin khác đã có trong đầu.

Chẳng hạn, ký ức về ngày đầu tiên bạn đi làm. Bạn có thể nhớ rất rõ những người đã gặp, nơi đã ăn trưa, thời tiết như thế nào và không khí làm việc ở nơi đó ra sao. Có thể về những đặc điểm như thời tiết bạn không nhớ lắm, nhưng về ngày tháng chắc chắn bạn sẽ nhớ rất rõ vì bản thân nó là một mốc đánh dấu và liên quan đến nhiều chi tiết khác, nhiều bit thông tin khác trong đầu bạn.

Đối với hầu hết chúng ta, giai đoạn đầu đời có rất nhiều dấu ấn quan trọng. Càng lớn tuổi, thì khoảng cách giữa các bước ngoặt cuộc đời càng xa – một phần vì chúng ta có xu hướng muốn có một cuộc sống ổn định, một phần vì chúng ta đã trải nghiệm nhiều trong cuộc sống, trong đó có nhiều sự việc, nhiều kinh nghiệm lặp lại như cũ.

Tuy nhiên, cuộc đời bạn không nhất thiết phải diễn ra theo cách này. Để thúc đẩy trí nhớ của mình, Mikels gợi ý bạn nên làm nhiều việc mới, ăn nhiều thức ăn lạ và đi đến những nơi chưa từng đến. Khi bạn quyết định đi ăn ở ngoài, hãy đến một nhà hàng chưa từng đến và gọi những món chưa từng ăn. Hãy tranh thủ cơ hội để có được những trải nghiệm mới – những dấu ấn mới. Với cách sống hết mình như vậy, bạn đang tạo ra cho mình những mối liên kết nhớ mới và nâng cao khả năng ghi nhớ tất cả các loại sự vật, sự kiện và những thông tin mới.

Việc rèn luyện để có nhiều mối liên kết nhớ mới cũng phát triển khả năng sáng tạo riêng của bạn. Như Peter Kline đã nói trong cuốn "Cảm hứng mỗi ngày" (The everyday genius, Great Ocean, 1988), để trở thành người có khả năng giải quyết vấn đề một cách sáng tạo, thành nhà tư tưởng có tinh thần xây dựng, "chúng ta phải có khả năng vẽ lại toàn bộ mọi trải nghiệm của mình một cách thoải mái, đó chính là hoàn cảnh nhớ của chúng ta". Bạn có thể tưởng tượng, một người với kinh nghiệm cá nhân phong phú – và có nhiều *kỹ năng ghi nhớ* các chi tiết từ những kinh nghiệm và liên hệ vào hoàn cảnh mới, sẽ có khả năng sáng tạo hơn rất nhiều so với một người chỉ có ít kinh nghiệm sống.

Trước khi học cách nâng cao khả năng hồi tưởng, bạn chỉ cần biết điều gì là cái làm cho mọi thứ có thể ghi nhớ được.

9.2. NHỮNG GÌ TA GHI NHỚ TỐT NHẤT

Tuy não của bạn lưu được mọi thông tin có trong cuộc sống của mình, nhưng xu hướng dễ hồi tưởng những thông tin có ý nghĩa đặc biệt nhất. Nói chung, chúng ta ghi nhớ tốt nhất những thông tin mang những đặc trưng sau:

Sự liên tưởng giác quan

Những kinh nghiệm liên quan đến thị giác, thính giác, cảm giác, vị giác hay khứu giác đều đặc biệt sống động trong trí nhớ của chúng ta. Và nếu nó liên quan đến càng nhiều giác quan, thì nó càng dễ hồi tưởng hơn. Chẳng hạn, muốn ghi nhớ một điều gì đó, bạn hãy nói to lên, đồng thời diễn tả bằng hành động, như vậy sẽ dễ ghi nhớ hơn vì nó liên quan đến cả cơ quan thính giác và các giác quan khác của bạn

Hoàn cảnh đầy cảm xúc, như tình yêu, niềm hạnh phúc, nỗi buồn

Có bao giờ bạn quên mối tình đầu hay cái ngày bạn sinh đứa con đầu lòng không ? Tất nhiên là không ! (Song, đôi khi một nỗi buồn quá sâu sắc có thể tác dụng theo cách ngược lại và khiến bạn phải quên đi, như một cách để giúp bạn tránh được những suy nghĩ đau buồn).

Những đặc trưng nổi bật

Nếu suốt cả ngày bạn ngồi ở một quán cà phê bên đường, ngắm người qua lại, hầu hết mọi người đều mặc quần áo bình thường, trừ một gia đình ăn mặc theo kiểu đầu đội khăn sặc sỡ và quấn bộ sari – vậy thì bạn sẽ nhớ ai ?

Những liên tưởng sắc nét

Chúng ta có xu hướng ghi nhớ những điều lố bịch, bậy bạ, liên quan đến sex, những điều mang nhiều màu sắc, cường điệu hóa và gây tính tò mò.

Những điều cấp thiết liên quan đến sự sống còn

Nếu cuộc sống của bạn buộc phải ghi nhớ loài cây nào độc hại, loài cây nào nhiều dinh dưỡng, chắc chắn khi đó bạn sẽ không bao giờ quên.

Những vấn đề liên quan đến tầm quan trọng cá nhân

Tất cả chúng ta đều có ý thức ghi nhớ những gì có ý nghĩa đặc biệt đối với mình với tư cách là những cá nhân. Chẳng hạn, nếu bạn gặp một người mà bạn muốn hẹn hò tại một bữa tiệc và người đó đã cho bạn số điện thọai riêng, bạn chắc chắn sẽ ghi nhớ ngay mà không cần ghi lại.

Những việc lặp lại nhiều lần

Tôi có một người bạn. Anh ta là học sinh lớp chuyên Hóa từ thời phổ thông. Sau đó, vào đại học anh ta cũng học chuyên ngành Hóa.

Đến năm thứ ba hoặc thứ tư đều học chuyên ngành này. Khi gặp tôi, anh thổ lộ bộ môn này anh “thấm vào máu” do cứ học đi học lại nhiều lần (Thời đó anh ta là một học sinh xuất sắc trong lớp).

Mốc đầu tiên và cuối cùng trong một sự kiện

Khi bạn tham dự một cuộc họp, bạn sẽ nhớ nhất những thông tin đọc được hay nghe được vào đầu và cuối buổi họp.

Giờ bạn đã sẵn sàng học một số kỹ thuật ghi nhớ cụ thể và sẽ có được chiếc chìa khóa sử dụng chúng một cách hiệu quả.

Bạn nhớ rất rõ mốc đầu tiên và cuối cùng trong một sự kiện. Nếu trong một buổi trình bày 90 phút có nhiều lúc tạm nghỉ, ví dụ cứ 30 phút nghỉ một lần, thì khả năng hồi tưởng sẽ cao hơn.

9.3. SỰ LIÊN TƯỞNG

Chiếc chìa khóa để có thể hồi tưởng tốt nhất là cách chúng ta liên tưởng các sự việc trong trí nhớ của mình. Một số liên tưởng xảy ra một cách tự nhiên, giống như cảnh tượng ở bãi cát trắng. Một số liên tưởng khác có thể không rõ ràng như vậy. Thậm chí có thể bạn cần phải tự tìm ra sự liên tưởng, phải nỗ lực một cách có ý thức. Trong tất cả các kỹ thuật ghi nhớ sau đây, tôi đều sử dụng đến sự liên tưởng nên bạn sẽ thấy có nhiều ví dụ về khái niệm này được đưa ra.

Bạn có thể sử dụng sự liên tưởng đơn giản để ghi nhớ những mẩu thông tin rời rạc, sử dụng liên tưởng phức tạp hơn để ghi nhớ những lý thuyết khó và những khối lượng thông tin chứa nhiều "đoạn" nhỏ có liên quan với nhau. Chẳng hạn, dùng cách liên tưởng đơn giản để ghi nhớ họ tên và nhớ mặt mọi người: Khi gặp ai đó, bạn hãy tự nhắc to hoặc nhắc thầm lại tên người đó với chính mình. Nếu bạn biết nhiều người cùng tên, hãy phác họa lại hình ảnh người mới với những người đã biết.

Hãy phác họa hình ảnh của họ một cách sống động, như đang ngồi bên bàn tiệc, cười nói với nhau, hoặc đang cùng nhau trượt tuyết trên núi. Hãy chú ý đến những sở thích của họ mà bạn biết.

Bạn cũng có thể lấy những đặc trưng nổi bật về hình dáng của người mình gặp, như cái nốt ruồi đặc biết, hay đôi tai to. Hãy liên hệ những đặc điểm này với tên của họ - như ông Molly có nốt ruồi – hay đơn giản là viết các chữ cái trong từ Molly vào hình vẽ đôi tai to để biểu thị cho ông Molly mang đặc điểm này. Sau khi cố gắng liên hệ tên của một người với các hình ảnh trực quan như vậy, lần sau khi nhìn thấy mặt ông Molly, trong óc bạn sẽ lóe lên sự liên tưởng trực quan tương tự. Lập tức bạn sẽ nở ngày nụ cười và chào đúng tên ông ta.

Khi sử dụng kỹ thuật liên kết, hãy ghi nhớ những hướng dẫn sau để những liên tưởng của bạn dễ ghi nhớ hơn:

- Sử dụng các *mô tả* đầy màu sắc và các giác quan.
- Thể hiện bằng *hành động*.
- Cho chúng mang *sắc thái của sex*.
- Biến chúng thành *tình cảm*.
- Hãy thể hiện một cách *mãnh liệt*.

9.4. SỰ LIÊN HỆ

Khi bạn cần ghi nhớ danh sách các sự kiện hoặc các điều khoản dường như không liên quan gì, bạn có thể liên hệ chúng với một câu chuyện tầm phào để dễ nhớ hơn. Giả sử bạn phải ghi nhớ danh sách những sự kiện sau về một số bộ lạc người da đỏ ở Bắc Mỹ:

Bộ lạc Cheyenne:

- *Sống trong lều.*
- *Giết trâu để lấy da và thịt.*
- *Sử dụng cung tên.*

Bộ lạc Nootka:

- *Làm nhà bằng gỗ.*
- *Dùng cây lao móc bắt cá làm thức ăn.*
- *Ghép cây làm xuồng ca-nô.*

Bộ lạc Creek:

- *Xây nhà bằng bùn và rơm.*
- *Săn bắt hươu nai.*
- *Phụ nữ làm nồi bằng đất sét và dệt vải.*

Bộ lạc Hopi:

- *Phụ nữ xây nhà bằng đá.*
- *Thức ăn chủ yếu là ngô.*
- *Con người rất tốt bụng và nhân hậu.*
- *Đàn ông dệt vải.*

Hãy đánh dấu những từ chính, nghĩ ra những câu chuyện ngớ ngẩn (again) để ghi nhớ chúng. Muốn hồi tưởng lại những đặc điểm của bộ lạc Cheyenne hãy nghĩ đến hình ảnh : "Shy Anne hay e thẹn đến nỗi cô suốt ngày ở trong lều chơi với trâu, cô cài một chiếc cặp tóc lớn hình cánh cung trên đầu và vẽ những mũi tên màu đỏ khắp quanh lều".

Để nhớ được những đặc điểm về bộ lạc Creek, ta có thể nghĩ đến câu chuyện: "Tôi tới một con lạch nhỏ (creek), lội xuống lớp bùn đen xen những cọng rơm nát đâm vào chân nhồn nhột. Tôi nhìn thấy một đàn hươu đầu đội những chiếc nồi đất sét và quấn tấm vải dệt màu sặc sỡ đang bơi xuôi dòng". Sẽ rát khó quên những cảnh buồn cười như vậy, đúng không? Giờ hãy tự nghĩ ra những câu chuyện của bạn về bộ lạc Nootka và Hopi. Hãy sử dụng những cách mô tả đầy màu sắc và nhạy cảm với một sắc thái đặc biệt nào đó. Càng đặc biệt, càng dễ nhớ. Các chương trình của chúng tôi dạy cho sinh viên cách sử dụng liên kết để học thuộc tên những nước có biên giới tiếp giáp nhau.

Nếu có một chiếc máy bay đủ nhiên liệu đưa bạn bay qua năm nghìn dặm tới vùng Đông Nam nước Italia, bạn sẽ bay qua Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ, Iraq, Iran, Pakistan, và Italia trước khi hạ cánh xuống Ấn Độ. Đây chính là cách liên kết chúng:

Tôi đang ngồi trong một nhà hàng ăn món mỳ ống (Italia – mỳ ống là món ăn nổi tiếng

của Italia), và tôi hét lên với một phụ nữ đi ngang qua: “Ê, đừng ăn ở đây, đồ ăn đầy mỡ !” (*Greece* – từ này phát âm lên giống từ *grease* nghĩa là đầy mỡ). Tay đầu bếp trông như một con gà tây (*Turkey* – đồng nghĩa với từ gà tây) đã đuổi đánh tôi, đe dọa giết tôi bằng cái giá kê lò nướng (*Iraq* – đọc gần giống từ *rack* – cái giá). Tôi chạy mãi, chạy mãi (*Iran* – phát âm giống từ *ran* – chạy) và vấp ngã vào cái bao của Stan (*Pakistan* – phát âm giống cụm từ *pack of Stan* – cái bao của Stan). Tôi mở bao ra, thấy một người Ấn Độ (*India*), anh ta bảo: “Nếu cậu không thích đồ ăn ở đó, thì hãy ăn ở chỗ khác !”

Nhiều năm trước, khi tôi còn làm nghề môi giới bất động sản ở San Francisco, tôi cần phải biết tên các đường phố và địa điểm trong thành phố. Tôi muốn ghi nhớ để khi lái xe ngang qua sử dụng cách liên kết từ, tôi có thể bắt đầu từ phố đầu tiên, nối nó với phố tiếp theo và cứ như vậy. Ví dụ: nếu tôi bắt đầu từ phố Union và lái xe qua phố Green, Vallejo, Broadway, tôi có thể hình dung từ cảnh tượng “Quân đội liên quân (*Union* – có nghĩa là Liên quân) đang hành quân qua một bãi cỏ xanh (*Green* – bãi cỏ xanh) vào thành phố Vallejo, nơi đang diễn ra chiến dịch Broadway”. Tôi có thể tiếp tục trò chơi như vậy để nhớ được tên các phố từ đầu đến cuối thành phố và cứ thể nhẩm lại rất nhiều lần trong đầu để nhớ kỹ hơn. Đó là một cách rèn luyện trí nhớ rất tốt, ngoài ra còn giúp tôi biết được tất cả các đường phố.

9.5. HỆ THỐNG CHỐT

Hệ thống chốt có thể sử dụng để ghi nhớ bất kỳ bảng đề mục nào. Hệ thống đó gồm các số tương ứng với những từ gọi tính trực quan, được ghi nhớ cố định trong đầu bạn. Sau đó từ hệ thống chốt này bạn có thể ghi nhớ những danh mục cần nhớ.

Hệ thống chốt ghép các số với những từ có âm điệu hoặc gợi ý trực quan. Hãy lập danh mục từ riêng của bạn.

Sử dụng hệ thống chốt và liên kết trực quan để ghi nhớ các danh sách cá nhân hoặc các danh mục.

Hệ thống chốt có hiệu quả nhất khi các liên tưởng mang nhiều màu sắc, cường điệu hoá, đầy trí tưởng tượng và ngớ ngẩn.

Hệ thống chốt có thể mở rộng hoặc dùng lặp lại để tiếp tục ghi nhớ những bảng danh mục dài.

Danh mục Dan Mikels đã sử dụng như sau:

1. One: Sun (Mặt trời) (one phát âm gần như sun)
2. Đôi mắt (2 = một đôi)
3. Tam giác (3 cạnh, 3 góc)
4. Hình vuông (4 cạnh, 4 góc)
5. Năm ngón tay
6. 6-Sticks (cây gậy)
7. 7-Up (một loại nước giải khát)
8. 8-Octpous (con bạch tuộc)
9. Bóng chày
10. Hen (gà mái)
11. Hàng rào
12. Trứng
13. Mèo
14. Tiền
15. Quyền Anh
16. Ô-tô
17. Tạp chí
18. Bầu cử
19. TV
20. Điện thoại

Lưu ý mỗi từ có một phương diện trực quan, có thể tạo liên kết logic giữa mỗi số với từ tương ứng của nó. Một số liên kết rất rõ ràng, nhưng một số lại đòi hỏi phải suy nghĩ một chút. Từ số 1 đến 8 rất dễ rồi, đúng không? Với những liên kết còn lại tôi sẽ phân tích rõ hơn:

9. Có 9 cầu thủ trong một đội bóng chày.
10. Ten (cùng âm với hen)
11. Hai tấm ván hàng rào đứng song song với nhau trông như số 11.
12. Trứng mang bán thường đóng thành hộp 12 quả.
13. 13 là con số "không may mắn" giống như gặp mèo đen.
14. Giống như trong cách nói "one (1) for (4) money, two for the show, three to get ready, for to go".
15. Có 15 hiệp trong một trận đấu quyền Anh.
16. Bạn phải đủ 16 tuổi mới được lái xe ô-tô.
17. Tạp chí Tuổi mười bảy.
18. Bạn phải đủ 18 tuổi mới được tham gia bầu cử.
19. Cỡ ti-vi tiêu chuẩn là 19 inch.
20. Thường phải mất 20 xu mới gọi được một cuộc điện thọai.

Hãy dành một chút thời gian để làm quen với cách làm này. Sau đây là danh sách 20 vị tổng thống đầu tiên của nước Mỹ. Ta sẽ ghi nhớ bằng cách ghép tên từng người vào danh mục nêu trên - giống như ghép 1-sun với 1-George Washington và 2-đôi mắt với 2-Jonh Adams.

1. George Washington
2. Jonh Adams
3. Thomas Jefferson
4. James Madison
5. James Monroe
6. Jonh Quincy Adams
7. Andrew Jackson
8. Martin Van Buren
9. Wiliam Henry Harrison
10. Jonh Tyler
11. James K.Polk
12. Zachary Taylor
13. Millard Fillmore
14. Franklin Pierce
15. James Buchanan
16. Abraham Lincoln
17. Andrew Jonhson
18. Ulysses S.Grant
19. Rutherford B. Hayes
20. James Garfield

Điều quan trọng khi gắn những từ mới hoặc thuật ngữ mới vào hệ thống chốt là làm

sao để chúng ta càng trực quan được càng tốt. Hãy làm cho những liên kết mang nhiều màu sắc, cường điệu hoá, giàu tưởng tượng và buồn cười. Về phần này hãy xem lại chương “Những gì ta nhớ rõ nhất” để tham khảo thêm.

Giờ ta bắt đầu nhé. Tôi sẽ giúp bạn với 10 mục từ đầu tiên, phần còn lại bạn tự tìm liên kết cho chúng.

1. Sun, George Washington - Hãy tưởng tượng George đang lau một ô cửa sổ để mặt trời có thể rọi vào. (Ở đây từ George Washington đọc gần giống cụm từ George washing one trong câu “George washing one pane of his window…”). Bạn hãy diễn tả bằng động tác đưa hai tay tạo thành vòng tròn giống hình mặt trời.

2. Đôi mắt, Jonh Adams - Hãy nhìn sâu vào đôi mắt, cứ nhìn cho đến khi không nhìn thấy gì khác ngoài những nguyên tử (atoms) xoay quanh và từ nhân của một nguyên tử xuất hiện một cách thần bí từ Jonh (so sánh từ Jonh Adams - Jonh Atoms)

3. Tam giác, Thomas Jefferson - Tưởng tượng ra tình huống Thomas và Jeff, con trai của ông ta (his son) cùng yêu một cô gái. Đó là một tình yêu tay ba.

4. Hình vuông, James Madison – James phát điên lên với cậu con trai vì họ cùng chơi hình vuông và con trai ông đã thắng. (4. Four-square, James Madison – James is mad at his son because they’re playing four-square and the son is winning.

5. Năm ngón tay, James Monroe – Hình dung James đang nắm tay Marilyn Monroe.

6. Sticks, John Quincy Adams - Quả táo của Jonh Quincy Adams đang nảy lên nảy xuống, còn bạn thì cố gắng dùng chiếc gậy chơi bi-a để đập trúng. (Jonh Quincy’s Adam’s apple is bobbing up and down, and you are trying to hit it with a cue stick)

7. 7-Up, Andrew Jackson – Hãy xem ông Michael Jackson làm nghề kinh doanh nước giải khát 7-Up.

8. Octopus, Martin Van Buren - Chiếc xe của ông Martin bị cháy và một con bạch tuộc đã kịp đến dập tắt đám cháy, mỗi chiếc vòi của nó là một chiếc vòi rồng. (Martin’s van is bunrning and an octopus comes along to put out the fire, holding one hose in each of his eight tentacles).

9. Bóng chày, William Harrison - Cậu con trai đầy lông lá của William đang ném một quả bóng chày. Hãy nhìn số “9” trên bộ quần áo cầu thủ của cậu ta và đôi tay đầy lông lá đang ném bóng. (William’s hairy son is throwing a baseball. See the number “9” on his uniform, and see his hairy arms throw the ball).

10. Hen, Jonh Tyler – Jonh làm nghề lợp ngói, ông có 10 con gà mái, mỗi con đều đang giữ thăng bằng cho một viên ngói bằng mỏ của nó (Jonh the tiler has ten hens and each one is balancing a tile on its beak).

Bạn có nắm được ý tưởng không? Đây chỉ là những liên tưởng ngớ ngẩn của tôi, bạn có thể có những liên tưởng khác. Giờ bạn hãy thử làm với một nửa danh mục còn lại – và hãy nhớ rằng càng thái quá càng tốt. Sau đó lấy một mẩu giấy trắng, gập sách lại, và viết lại tên 20 vị tổng thống đầu tiên của Mỹ, sử dụng hệ thống chốt. Tôi cá rằng bạn có thể ghi nhớ gần hết tên của họ ngay từ lần thử đầu tiên!

Bạn cũng có thể tạo lập một danh mục chốt riêng sử dụng những con số và từ ngữ quen thuộc hơn có ý nghĩa hơn đối với bạn. Chẳng hạn, có thể bạn muốn sử dụng những số và từ có âm điệu như: one-sun, two-glue, three-knee, four-door, five-hive, six-sticks, seven-heaven, eight-gate,nine-wine, ten-hen.

Khi đã thấy thoải mái với bảng danh mục của mình, bạn có thể sử dụng để ghi nhớ. Nếu chúng dài hơn 20 mục từ, bạn có thể phát triển danh mục chốt dài hơn hoặc lặp lại. Nếu danh mục chốt có 20 mục từ, nhưng bạn phải ghi nhớ tới 40 mục, thì số 21 sẽ ghép với số 1, số 25 ghép với số 5, và cứ như vậy. Lấy các tổng thống Mỹ làm ví dụ: tổng thống thứ 21 là Chester A. Arthur. Liên kết tên ông này với số 1, George Washington. Hình dung George đang lau ô của sổ để ánh sáng mặt trời rọi vào. Khi bạn thể hiện bằng động tác giơ tay tạo hình tròn như hình mặt trời, cửa sổ mỗi lúc một sáng hơn, nhìn ra ngoài cũng dễ hơn. Bạn nhìn thấy gì bên ngoài? Tại sao nhỉ, đó là Chester, một chú chó với tiếng sủa nghe là lạ “Arth! Arth! Arth!”.

9.6. PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH VỊ

Để sử dụng phương pháp định vị, hãy lấy một nơi quen thuộc, như ở nhà hoặc xe ô-tô của bạn, và xác định vị trí của bất kể những gì bạn muốn ghi nhớ ở nơi đó.

Giả sử bạn muốn nhớ những thứ cần mua như khoai tây, mì sợi, banh mì, chuối, và nước sốt dùng cho mì ống. Bạn biết rằng mình sẽ lái xe từ nơi làm việc về nhà bằng xe của mình và trên đường về phải ghé vào siêu thị. Hãy dùng một phút để hình dung cảnh tượng này. Khoai tây va đập vào ngăn để gang tay. Bạn đóng cửa ngăn và không còn nhìn thấy chúng. Túi mì sợi treo gần chỗ gương chiếu hậu, bánh mì làm cho băng cassette bị đẩy lên như một lát bánh mì nướng, chuối nát bét trên sàn, li nước sốt để thăng bằng ngay trên đầu bạn, sủi bọt và chảy xuống mặt bạn.

Lúc này, khi đã làm việc xong, bạn ra xe và muốn nhớ những thứ càn mua, bạn chỉ can nhìn vào ngăn để găng tay và nhớ được tất cả.

Hình ảnh càng đặc biệt, càng buồn cười, càng dễ nhớ hơn. Giả sử bạn muốn nhớ để gọi điện chúc mừng sinh nhật cô bạn thân nhất. Hãy nhắm mắt lại, hình dung cô bạn đó đang ngồi trên một chiếc bàn cũ, trông rất kỳ dị, mặc bộ quần áo như chú hề (hoặc có thể không mặc gì cả) và đang cố giữ thăng bằng cho một cây nến ở trên mũi. Chiếc điện thọai đỏ chóe trên bàn đổ chuông. Cô bạn nhấc ống nghe, đó chính là bạn đang gọi. Hình dung cảnh đó như một bộ phim đang diễn ra trước cửa nhà bạn. Tối nay, khi bạn trở về nhà, dừng lại trước cửa và sẽ thấy những gì đang diễn ra, lúc đó bạn sẽ nhớ phải gọi ngay cho cô bạn thân.

Phương pháp định vị có thể sử dụng phối hợp với phương pháp chốt, nối các từ với các vị trí

Scott Bonstein, một chuyên gia dạy cách ghi nhớ ở Supercamp, đã phối hợp sử dụng phương pháp dùng hệ thống chốt với phương pháp định vị. Danh mục chốt của ông gắn với một lớp học: 1 - bảng đen, 2 - công tắc đèn, 3 - sàn nhà, 4 - trần nhà, 5 - sách, 6 - điện thọai, 7 - cửa ra vào, 8 - cửa sổ, 9 - ghế ngồi, v.v…

Tôi cũng sử dụng phương pháp định vị với phương pháp chốt, nhiều từ trong danh mục chốt liên hệ đến nhà tôi. Khi tôi muốn ghi nhớ điều gì đó,tôi chỉ cần hình dung lại nhà mình một lượt. Bạn có thể tạo ra hệ thống định vị riêng, điền vào danh mục sau bằng cách bước qua ngôi nhà của mình và nhặt ra những đặc trưng nổi bật trong mỗi phòng. Nhà của tôi như sau:

Lối vào

1.

2.

3.

Phòng khách

4.

5.
6.
Phòng ăn
7.
8.
9.
Bếp
10.
11.
12.
Phòng ngủ
13.
14.
15.
Phòng tắm
16.
17.
18.

Những chữ viết tắt và câu sáng tạo dùng để nhớ cả dãy tên

Chữ tắt là từ được hình thành từ những chữ cái đầu tiên của một nhóm từ:

Huron/ Ontario/ Michigan/ Erie/ Superior

Câu sáng tạo cũng dùng những chữ cái đầu tiên của mỗi từ

My Very Educated Mother Just Served Us Nine Pizzas

Mercury Venus Earth Mars Jupiter Saturn Uranus Neptune Pluto

Phần lớn chúng ta (đặc biệt là những kinesthic learners) có thể đi quanh nhà trong bóng tối, nhưng vẫn biết rõ mọi vật ở chỗ nào, tuy không nhìn thấy chúng. Thỉnh thoảng hãy thử làm như thế này: Dậy, ra khỏi phòng vào buổi tối và bước vào phong bên cạnh. Với công tắc đèn và bật sáng. Có thể bạn sẽ không đâm vào vật gì khi di chuyển và sờ ngay vào công tắc đèn mà không nhìn thấy chúng. Bạn biết rõ lối đi trong nhà nên có thể dễ dàng nhắm mắt lại và hình dung mỗi phòng. Ghi nhớ các vị trí trong nhà làm danh mục chốt của bạn sẽ rất tự nhiên.

Tôi luôn sử dụng phương pháp này khi muốn trình bày gì đó. Trước hết tôi lập một bản đồ ghi nhớ Mid Map (xem chương 7) đánh dấu những điểm chính, với nhiều nhánh nhỏ cho các phụ đề. Tôi đánh số các điểm theo thứ tự trình bày; sau đó tạo sự liên tưởng với mỗi mục từ trong hệ thống chốt. (1) Phần giới thiệu gắn với (và viết lên) cửa trước, (2) công tắc đèn cho biết (soi sáng) tôi là ai và tại sao tôi có đủ khả năng nói chuyện về đề tài

này… và cứ như vậy.

Tạo những liên kết này mất rất ít thời gian, giúp tôi tiết kiệm thời gian khi chuẩn bị cho việc trình bày, thư giãn và nói chuyện một cách tự tin mà không sợ quên những điều muốn nói.

Một lần nữa, hãy xem lại chương nói về "Những gì khiến ta nhớ rõ nhất" để đưa những đặc tính dễ ghi nhớ nhất vào các liên kết của bạn.

9.7. TỪ VIẾT TẮT VÀ NHỮNG CÂU MANG TÍNH SÁNG TẠO

Từ viết tắt là một từ được hình thành từ những chữ đầu của một nhóm từ hoặc những thuật ngữ phức hợp. Những người mẹ chống lại những ông tài xế say rượu sử dụng cách viết tắt rất hiệu quả MADD. Nhiều tổ chức và nhóm xã hội khác cũng có tên viết tắt. Tất cả chúng ta đều quen với những chữ viết tắt như NATO, OPEC, NASA. Với tư cách là cá nhân, chúng ta có thể sử dụng các chữ tắt một cách sáng tạo, giúp ta nhớ được thông tin. Chẳng hạn, tên của các hồ lớn có thể nhớ được bằng cách sử dụng chữ tắt HOMES-H cho hồ Huron, O cho Ontario, M cho Michigan, E cho Erie, và S cho Superio.

9.8. NHỮNG MẸO NHỎ!

Tất cả những kỹ thuật nhớ bạn đã biết đều rất hiệu quả khi sử dụng riêng và thậm chí còn hiệu quả hơn khi sử dụng kết hợp lẫn nhau.

Nhớ để nhớ

Hãy nỗ lực một cách có ý thức. Chúng ta dừng lại một chút để liên tưởng, để ghi nhớ các kỹ thuật. Bạn có hay gặp mọi người không và khi họ đi khỏi bạn có thể nhớ được tên người ta không? Đó là do bạn đã quên không ghi nhớ tên của họ ngay khi nghe thấy! Lần sau, hãy tranh thủ thời gian để tạo ra sự liên tưởng, sự liên tưởng đó sẽ thoáng hiện lai ngay khi bạn gặp lại họ.

Thực hành cách sử dụng trí nhớ

Tranh thủ mọi cơ hội để gọt giũa các kỹ năng ghi nhớ của bạn bằng cách sử dụng chúng thường xuyên, thậm chí đối với cả những điều không quan trọng, không cần thiết phải nhớ. Chẳng hạn, khi bạn lái xe đến những nơi cần đến, hãy cố gắng ghi nhớ tên của tất cả các đường phố hay xa lộ bằng cách liên kết chúng với nhau bằng một cau chuyện dớ dẩn nào đó.

Hãy tạo ra những sự liên tưởng cụ thể và rõ ràng, chứ không chung chung

Thay vì nhìn vào các từ ngữ, hãy nhìn những hình ảnh liên quan đến hành động, màu sắc và âm thanh riêng biệt. Bằng cách đó mỗi sự liên tưởng sẽ mang một nét riêng.

Hãy ghi nhớ bất kể điều gì khác

Nếu bạn gặp khó khăn khi hồi tưởng lại chính xác một mẩu thông tin cần thiết, hãy cố ý tạo ra một sự liên kết bằng cách nhớ bất cứ diều gì khác liên quan đến nó. Chẳng hạn, bạn không thể nhớ được vị tổng thống thứ, hãy nghĩ đến tổng thống thứ năm và thứ bảy. Nhiều khi điều này mang lại thông tin bạn cần tìm.

Vẽ sơ đồ trong đầu về các bài học và bài trình bày

Vẽ sơ đồ trong đầu là một dụng cụ ghi nhớ tự nhiên vì nó sử dụng mầu sắc và các kí hiệu để tạo ra các hình ảnh trực quan, và như chúng ta đã thấy, những liên tưởng trực quan thường rất sinh động. Thêm vào đó, vẽ sơ đồ giúp chúng ta có thể tạo ra các liên kết trực quan giữa các bit thông tin.

Gán cho một ý nghĩa nào đó

Bạn hãy tự hỏi:" Điều đó có ý nghĩa gì đối với mình?" Hãy tìm một lý do cá nhân để ghi nhớ, và tự thưởng cho mình khi bạn thành công.

Xem lại các tư liệu của bạn

Điều này rất quan trọng. Nhiều nghiên cứu cho thấy bạn sẽ ghi nhớ thông tin lâu hơn một chút mỗi khi bạn dành thời gian xem lại. Khi bạn cố gắng học một điều gì mới, hãy xem lại ngay, sau đó cứ sau 24 giờ xem lại một lần, sau nữa thì cứ một tuần, hai tuần, một tháng, và 6 tháng. Khi xem lại, hãy nói to lên. Điều này cộng với sự liên tưởng bằng giác quan bạn sẽ thấy dễ hồi tưởng lại hơn rất nhiều.

Hãy nghỉ giải lao khi nghiên cứu hoặc duyệt lại bất cứ tài liệu dài nào

Vì bạn ghi nhớ rất rõ thông tin nghe thấy hoặc nhìn thấy đầu tiên hay cuối cùng trong mốt sự kiên, do đó suy ra nếu bạn nghỉ giải lao nhiều lần, bạn sẽ nhớ dược nhiều thông tin hơn giữa các lần nghỉ. Cố gắng duy trì các đợt làm việc của bạn trong vòng từ 20-40 phút, khi giải lao hãy đi loanh quanh, ăn quà vặt, hoặc uống nước.

Hãy giữ sức khoẻ tốt

Rất tự nhiên trí nhớ của bạn sẽ làm việc tốt hơn nếu trong người bạn thấy khoẻ mạnh. Do đó hãy nghỉ ngơi, ăn uống điều độ, tập thể dục và hít thở không khí trong lành mỗi ngày. Một thân thể khoẻ mạnh sẽ có một trí tuệ minh mẫn.

Tôi biết, tôi biết

Hãy kiểm tra xem bạn có hiểu được khái niệm không:

o Tôi biết rõ 8 đặc trưng làm cho mọi thứ trở nên dễ nhớ:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

6. ____

7. ____

8. ____

o Tôi biết cách sử dụng những phương pháp này để ghi nhớ các danh sách, nhớ tên và nhớ mặt mọi người, nhớ các sự việc và các lí thuyết.

o Tôi biết rõ tôi phải "ghi nhớ để nhớ".

o Tôi biết rõ trí nhớ của tôi thật phi thường.

10. NGHIÊN CỨU KHẢ NĂNG ĐỌC HIỂU

Tại sao bạn nên đọc chương này? - Bởi vì bạn sẽ:
- Nhanh chóng phát triển tốc độ dọc của bạn.
- Nâng cao khả năng nhận thức và ghi nhớ.
- Tăng cường vốn từ vựng và phát triển ngân hàng dữ liệu của bạn.
- Mất ít thời gian để dọc, như vậy bạn có thể làm dược những việc khác.

Đối với nhiều người, đọc sách chỉ là việc nhỏ. Bạn đã bao giờ đọc đến cuối trang và tự hỏi: "Mình vừa đọc gì" Bạn có hây thấy mình đôi khi phải đọc lại một đoạn nào đó, thậm chi phải đọc đến lần thứ ba hay thứ tư mới hiểu được không? Hoặc có bao giờ bạn thấy mình cứ nhìn mãi vào một từ như rơi vào trạng thái thôi miên chưa?

Ngày nay, hầu như mọi người phải đọc rất nhiều ở nhà, ở trường và ở nơi làm việc, v.v… Thậm chí nếu bạn chỉ đặt mua một tờ báo, thì hàng ngay bạn vẫn có nhiều thứ khác để đọc. Hãy nghĩ đến tất cả những thứ có thể đọc khác trong cuộc sống: tạp chí, các loại sách hướng dẫn sử dụng, sổ tay tra cứu, tài liệu chuyên ngành, sổ ghi nhớ, thư tạp nham, tiểu thuyết, các kế hoạch đề xuất, giáo trình, thư thông báo. Nếu thật sự bạn phải đọc hết tất cả những thông tin này, từng từ một, thì không những bạn phải đọc cả ngày, mà còn phải tăng cường tốc độ đọc, không còn thời gian để làm bất cứ việc nào khác. Tuy nhiên, nếu bạn giống phần lớn những người đó, hoặc bạn để việc đọc của mình chất cao như dãy Hymalaya – sau đó lại ném đi - hoặc là bạn có những phương pháp khoa học để lướt qua mọi thông tin mà không phải đọc từng từ.

10.1. PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG ĐỌC NĂNG SUẤT!

Ở trại Supercamp sinh viên được học những kỹ năng mới theo phương pháp học tăng tốc, nhờ đó khi trở về nhà hốc thể phát triển thêm "bài học ở lớp và làm bài tập ở nhà". Một trong những lớp học được ưa thích ở Supercamp là lớp "Đọc năng suất", ở đây họ có thể học phương pháp đọc tốc độ để đẩy nhanh tốc độ và khả năng lĩnh hội. Sau một thời gian, khả năng đọc của sinh viên không ngừng tiến bộ và họ dã khám phá ra những kỹ năng đọc mới. Với những kỹ năng mới trong các kỹ thuật đọc, sinh viên phát hiện họ có tiềm năng tăng cường khả năng lĩnh hội và nhớ lại cùng với tốc độ đọc. Các giáo viên hướng dẫn sinh viên kỹ thuật đọc lướt lấy những thông tin quan trọng, giúp sinh viên khám phá nhiều hơn nữa hứng thú của việc đọc, ngược lại những gì đọ được cũng mang lại cho họ rất nhiều niềm vui.

10.2. PHƯƠNG PHÁP ĐỌC NĂNG SUẤT RẤT THÚ VỊ VÀ DỄ ĐỌC! CÁC SINH VIÊN CỦA SUPERCAMP, HÃY TIẾN TỚI GIÀNH LẤY

Ngoài niềm vui được học các phương pháp đọc và hứng thú khi phát hiện ra những giá trị bên trong của chúng, các sinh viên ở trại Supercamp còn hiểu được những hình thái thách thức mới đối với bản thân. Một kỹ thuật để vượt ra ngoài nhưng giới hạn của cá nhân là kỹ năng "Tiến tới mà giành lấy!", kỹ thuật này được áp dụng để phát triển long tự tin và tính năng động, sinh viên khám phá ra những nội lực và khả năng của chính mình để từ đó phát huy khả năng của mình. Áp dụng đối với các lĩnh vực học thuật, kỹ thuật "Tiến tới mà giành lấy!" còn kích thích con người ta phát triển đến những trình độ cao hơn và đạt đến những phần thưởng cao quý của việc tự học. Áp dụng trong lĩnh vực giao tiếp và xây dựng mối quan hệ, nó giúp sinh viên khám phá được những kết quả vui mừng ngoài sức tưởng tượng của họ.

Chẳng hạn, hầu như không có ai đọc hết cả tờ báo hàng ngày. (Nhưng sau khi bạn đã học được các kỹ thuật trong chương này, bạn có thể nếu bạn muốn. Và hãy nghĩ xem bạn sẽ hiểu biết như nào nếu bạn đọc!). Thay vì đọc hết mọi thứ, bạn sẽ đọc những tin đang chú ý, sau đó lướt qua các tiêu đề, đề mục, ảnh và chú thích, quảng cáo, "vấn đề hóc búa", và những tin nổi bật khác.

Khi đọc theo cách này, bạn sẽ hiểu thấu đáo, sắp xếp và lưu lại tất cả các loại thông tin. Đó là phương pháp có thể áp dụng đối với những tài liệu khác, và tôi sẽ chỉ cho bạn biết tại sao. Chương này sẽ dạy bạn cách đọc, phải như một việc nhỏ lảng tránh được càng lâu càng tốt, mà như một ky năng thú vị và đem lại sự thoả mãn cho bạn. Giống như hầu hết những kỹ năng học có trong cuốn sách này, điếu quan trọng nhất bạn có thể làm để biến những kỹ thuật đọc này hiệu quả đối với bạn là sử dụng được chúng!

Càng thực hành nhiều, càng có khả năng đọc nhanh – và hình như chúng ta luôn muốn làm những việc mà mình làm tốt

Giờ ta hãy bắt đầu nhé! Vì phần lớn chúng ta đều cảm thấy thoả mãn hơn khi thấy mình tiến bộ đến mức nào, nên ta sẽ bắt đầu bằng một bài kiểm tra để xem khả năng đọc nhanh của mình đến mức nào

Hãy bấm đồng hồ và chọn đọc một trong những đoạn viết sau trong một phút. Khi hết thời gian, đánh dấu lại chỗ nào bạn vừa đọc đến. Bắt đầu.

Bản chất của nước - chuyện cũ nhưng rất đáng chú ý

Nước là vật chất phổ biến nhất trên bề mặt Trái Đất. Nước bề mặt chiếm hơn 70% hành tinh của chúng ta, ngoài ra còn tồn tại ngay cả trong lòng đất, trên không và trong các sinh vật sống ở khắp mọi nơi.

Rõ ràng lượng nước tồn tại là có hạn và không đổi qua thời gian - trước đây, hiện nay và sau này. Lượng nước hiện có cũng chỉ bằng lượng nước đã từng có và sẽ có. Nước chỉ thay đổi từ dạng này sang dạng khác, nhưng không hề tạo được tạo thêm hay mất đi. Về lý thuyết, rất có

thể lượng nước bạn tắm buổi sáng bằng lượng nước chúa Jesus dùng để rửa chân hai nghìn năm trước, hay một con khủng long uống từ hai triệu năm trước.

Nước là một chất đặc biệt và duy nhất với một số đặc tính quan trọng. Chẳng hạn, đó là một chất duy nhất được biết là đã tìm được trong thiên nhiên cả ba trạng thái: thể rắn, thể lỏng và thể khí. Nước có thể thay đổi sang dạng khí (nước bốc hơi) bằng cách làm bay hơi hay sang thê rắn (băng đá) bằng cách làm lạnh. Hơi nước có thể chuyển thành nước bằng cách làm ngưng tụ hoặc chuyển hẳn sang dạng đá bằng cách làm lạnh. Đá có thể chuyển thành nước bằng cách làm tan chảy hoặc thành hơi nước bằng cách bốc hơi. Trong mỗi quá trình này đều có sự tăng hoặc giảm nhiệt.

Không thể có sự sống nếu không có nước; mỗi một sinh vật sống đều phải phụ thuộc vào nước để duy trì các quá trình sống của mình. Sự phân giải nước trong các cơ thể sống hoà tan và phân huỷ các chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng cơ thể. Thực ra, tổng khối lượng của mỗi sinh vật đều có hơn một nửa là nước, tỷ lệ này dao động khoảng 60% ở một số loài động vật đến hơn 95% ở một số loài thực vật.

Nước là chất có nhiều đặc tính. Nổi bật nhất là trạng thái lỏng ở nhiệt độ thường. Nước vẫn ở trang thái lỏng tại hầu hết mọi nơi trên bề mặt Trái đất. Do đó, trạng thái lỏng của nước là trạng thái bình thường và càng làm tăng tính chất đa tác dụng của nước với tính chất là một tác nhân tích cực trong khí quyển, thạch quyển và sinh quyển.

Một đặc tính khác rất quan trọng nữa của nước về mặt môi trương đó là nước có nhiệt dung rất lớn. Khi vật gì đó dược làm cho nóng lên, nó sẽ hấp thụ năng lượng và nhiệt độ của nó sẽ tăng lên. Tuy nhiên, khi nước được làm nóng, nó có thể hấp thụ một lượng lớn năng lượng mà không biểu thị bằng việc tăng nhiệt độ. Kết quả thực tế là những khối lượng lớn nóng lên rất chậm vào ban ngày hay mùa hè, và ngược lại, cũng lạnh đi rất chạm vào ban đêm hay mùa đông. Do đó, lượng nước này có tác dụng điều tiết nhiệt độ xung quanh bằng cách đóng vai trò như những hồ chứa hơi ấm trong mùa đông và có tác dụng làm mát vào mua hè.

Phần lớn các chất thu nhỏ lại khi chúng lạnh, nhưng khi nước đóng băng thành đá, nó lại nở ra. Đặc tính này làm cho đá không nặng bằng nước và làm cho đá nổi trên hoặc lấp lửng ở bề mặt nước, như là các núi băng trôi và các tảng băng nổi. Nếu đá nặng hơn nước, nó có thể chìm xuống đáy hồ và đáy đại dương, ở đó nó hoàn toàn không thể tan được.

Nước thường phản ứng lại sức hút của trọng lực và chảy xuống chỗ thấp hơn, nhưng nó cũng có thể di chuyển lên trên trong một số điều kiện nhất định. Các phân tử nước bám chặt vào nhau, và chúng làm ướt những bề mặt mà chúng tiếp xúc. Áp lực bề mặt lớn và khả năng làm ướt kết hợp với nhau làm cho nước có thể bay lên cao. Khả năng bay lên cao này nổi bật nhất là khi nước được chứa trong những không gian nhỏ hay ống hẹp. Trong điều kiện giam hãm hạn chế đó, nước đôi khi có thể bay lên cao đến mức vài inch hoặc vài feet, trong một tác động gọi là mao dẫn. Mao dẫn làm cho nước di chuyển lên phía trên xuyên qua đất đá, hoặc qua rễ và thân cây.

Tuy nhiên, trong số tất cả các đặc tính thú vị của nước, có lẽ tính chất quan trọng nhất của nước là khi tác nhân tích cực trong phong cảnh, đó là khả năng nước hoà tan các chất khác. Nước có

thể hoà tan hầu hết các chất, và đôi khi còn được coi là "dung môi chung". Nó có tác dụng như một axit nhẹ, hoà tan nhanh một số chất với một lượng lớn; hoà tan chậm một số chất khác. Tóm lại, nước trong tự nhiên luôn có nhiều tạp chất; tức là, nó có chứa nhiều chất hoá học khác ngoài nguyên tử hy-đrô và ô-xy.

Giờ hãy tính số dòng bạn đọc và nhân với 9. Đây là tốc độ đọc của bạn trong lần kiểm tra đầu tiên.

10.3. LÀM TIÊU TAN ĐIỀU HUYỄN HOẶC

Bạn có nhớ cách học đọc ở trường tiểu học không? Trước hết bạn học từng chữ cái; sau đó bắt đầu ghép chúng với nhau để tạo thành từ. Sau đó đọc một từ lại một lần nữa. Đến khoảng lớp hai, bạn có thể hiểu rõ được cả cụm từ không cần nghĩ đến các từ riêng lẻ. Nhưng có thể một số người trong chúng ta không bao giờ tiến bộ hơn mức này. Giờ là lúc đẩy nhanh các kỹ năng đọc để bắt kịp với khả năng tư duy, đầu tiên là phải gạt sang một bên những suy nghĩ huyễn hoặc của bạn về việc đọc sách.

- *Đọc rất khó.*
- *Bạn không nên dùng ngón tay để đọc.*
- *Phải đọc từng từ một.*
- *Bạn phải đọc chậm mới lĩnh hội được hết thông tin.*

Nếu bạn vẫn tin vào một trong những điều nói trên, thì hãy loại chúng ra khỏi đầu ngay! Hãy đọc những giải thích dưới đây, rồi bạn sẽ trở thành một độc giả với kỹ năng đọc tốt hơn rất nhiều.

Đọc cũng dễ thôi

Tuy việc học cách đọc là một quá trình khá phức tạp, nhưng đó là việc mà não người hoàn toàn có khả năng xử lý được. Phần lớn chúng ta học đọc khi 6 hoặc 7 tuổi, và khi tư duy phát triển ở tuổi trưởng thành, chúng ta có khả năng đọc điêu luyện hơn.

Dùng ngón tay khi đọc cũng tốt

Mặc dù bạn đã được dạy là không nên dùng ngón tay khi đọc (có thể vì bạn đã lấy tay chỉ vào từng từ khiến cho việc đọc chậm hơn), giờ bạn có thể và nên lấy lại thói quen này! Sự khác nhau đó là giờ đây, bạn chỉ dùng ngón tay dẫn dắt mắt nhìn nhanh hơn trên tài liệu. Mẹo nhỏ là luôn di chuyển ngón tay nhanh hơn một chút so với việc bạn có thể đọc.

Bạn có thể đọc nhiều từ một lúc

Thực ra nếu đọc từng từ một khiến việc hiểu chậm rãi lại vì các từ riêng lẻ không được đặt trong ngữ cảnh chung và não bạn phải làm việc nhiều hơn để nắm bắt được toàn bộ ý tưởng.

Bạn có thể đọc nhanh nhưng vẫn lĩnh hội được hết thông tin

Đọc chậm có thế là một việc vất vả với não bộ. Có những khi bạn đọc chậm vì nghĩ rằng mình cần hiểu kỹ hơn. Nhưng sự thật là nếu bạn gặp khó khăn khi nắm bắt những gì đang đọc, có thể là vì bạn đọc quá chậm. (Tất nhiên, trừ phi phải đọc những vấn đề quá phức tạp như về vật lý hay vi sinh).

Do vậy, thay vì cứ cố giữ lấy những suy nghĩ tiêu cực khiến não phải làm việc nhiều hơn mà bạn vẫn cứ chậm, hãy tự nhủ:

- *Tôi thấy việc đọc cũng dễ.*
- *Tôi đọc cũng tốt.*
- *Tôi có thể đọc nhanh và hiểu hết những gì mình đọc.*

10.4. NHỮNG MẸO NHỎ - “SẴN SÀNG VÀO TRẠNG THÁI”

Trạng thái sức khoẻ và tinh thần của bạn rất quan trọng, quyết định đến việc bạn có đọc tốt hay không. Trước khi bắt đầu đọc hãy dành vài phút để chuẩn bị tư thế và tinh thần. Đó gọi là “sẵn sàng vào trạng thái”, nó có thể tăng tốc độ đọc của bạn lên gấp đôi ngay tức thì. Cố gắng giữ thói quen đơn giản này khi bắt đầu.

Đừng sao nhãng

Bắt đầu là tìm một chỗ yên tĩnh để đọc. Như đã nói ở phần “Tạo khung cảnh” (Chương 4), âm nhạc có thể rất có ích. Nên nghe nhạc Baroc nhịp 60 phách/ phút. Loại nhạc này được coi là đưa ta vào trạng thái thư giãn nhưng tỉnh táo vì nó mô phỏng nhịp tim trung bình khi nghỉ ngơi. Nó cũng giữ cho não phải nhạy cảm của bạn làm việc tự do, trong khi vẫn cho phép não trái tập trung vào nhiệm vụ trước mắt.

Ngồi thẳng ngay trên mép trước của ghế

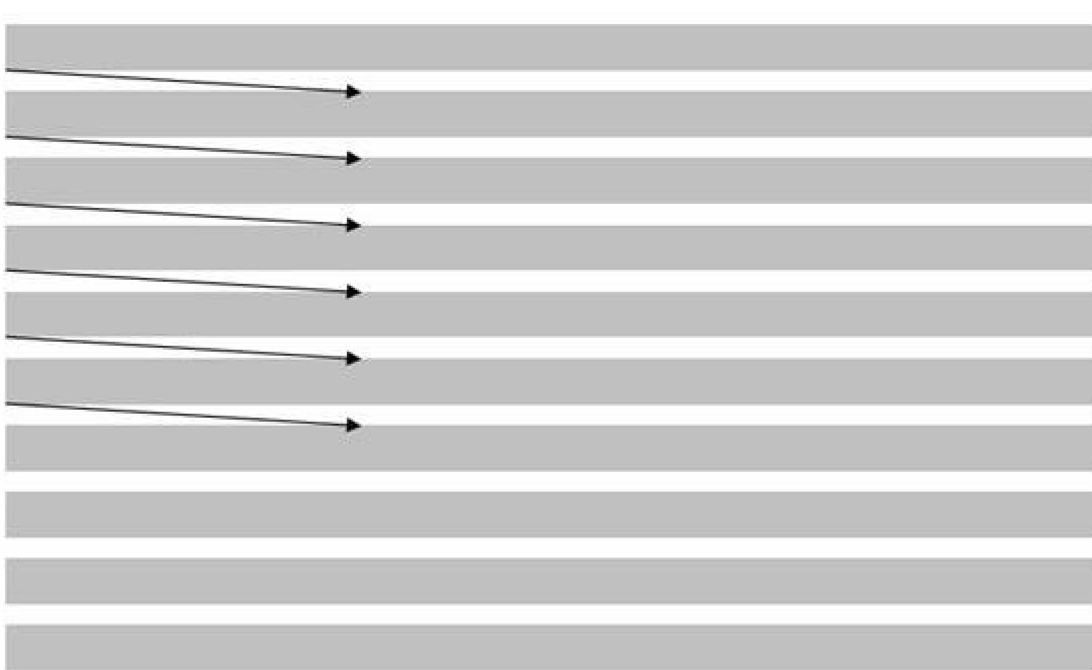
Sự thật là mép ghế trước của nhiều vị chủ tịch tập đoàn lớn đã bị mòn trước. Đặt bàn chân thẳng xuống sàn và dựng sách ngay trên bàn trước mặt bạn.

Dành một phút để tĩnh lại

Nhắm mắt, thở sâu và thư giãn một chút bằng cách hình dung ra một nơi rất yên tĩnh nào đó – có thể là nơi trước đây bạn từng đến. Vẫn cứ nhắm mắt và nhướn mắt lên trong khi mi mắt vẫn khép kín vài phút, trong khi đó vẫn tưởng tượng, nghe và cảm nhận về nơi yên tĩnh đó. Khi mở mắt ra bạn sẽ thấy mình được thư giãn như thế nào. Xem kìa, mắt bạn đã hướng đến cuốn sách và bắt đầu đọc.

Dùng ngón tay hoặc vật gì đó để chỉ

Vì mắt ta thường tự nhiên dõi theo một vật chuyển động, nên nếu có một vật gì đó di chuyển xuống dòng dưới sẽ rất hữu ích. Ta thử làm theo cách này: Quay trở lại đầu chương và dùng ngón tay di chuyển dưới mỗi dòng bạn đọc. Buộc mắt phải chuyển động nhanh theo ngón tay của bạn, ngón tay nên nhanh hơn một chút so với bạn nghĩ là mình có thể đọc. Không được dừng lại hay tựa lưng.



Đọc đoạn văn sau và tóm tắt nội dung cần đọc

Trước khi đọc, lướt qua toàn bộ tư liệu một lượt như nhìn qua cửa kình cửa hàng khi đi mua sắm. Lướt qua phần mục lục, tiêu đề các chương, bất kỳ mục nào in đậm và in nghiêng, phần đồ họa và dòng ghi chú, tóm tắt các chương, tiểu sử tác giả và bất cứ phần nào nổi bật. Chuẩn bị một chút bạn sẽ biết điều gì cần mong đợi và sẵn sàng tư tưởng nắm bắt những ý tưởng được trình bày. Muốn biết việc này có lợi như thế nào, ta hãy thử kiểm tra một chút như sau:

Đọc đoạn văn sau và tóm tắt nội dung của nó

Mụ ma băng từ trong bóng tối đột ngột xuất hiện trước mắt ông. Từ vị trí cao nhất của tàu, ông phát hiện ra người đàn bà thép duyên dáng. "Ngay cả cặp mắt cũng đánh lừa mình", thuyền trưởng Smith nghĩ thầm, nhưng không thể ngăn lại xung lượng của bà ta. Vài phút sau, lễ hội của 2.000 người đã tan thành từng mảnh. Tàu Carpathia, cách đó 58 dặm, đã bắt được tín hiệu SOS và phóng nhanh tới cứu được 705 người may mắn nhất. Nhiều năm sau một trong số họ nhận xét: "Bà ta quay mũi tàu dường như muốn che khuất để chung tôi không nhìn thấy cảnh tượng hãi hùng".

Bạn nó thấy đoạn văn trên khó hiểu không? Nếu biết trước đây là đoạn mô tả tàu Titanic đâm vào băng và bị chìm vào một đêm năm 1912, thì có lẽ sẽ dễ hiểu hơn. Hãy đọc lại đoạn văn trong ngữ cảnh này.

Bây giờ, sử dụng những mẹo nhỏ tôi đã chỉ cho bạn, đọc bài báo viết về lũ khỉ đột sau đây và xem bạn tiến bộ đến mức nào! Kiểm tra xong bạn đã chuẩn bị tốt chưa: Ngồi thẳng trên mép trước của ghế, bàn chân đặt thẳng xuống sàn, sách đặt trước mặt. Dành một phút để tĩnh trí và tập trung. Đặt đồng hồ một phút, nhướn mắt nhìn lên, sau đó nhìn xuống sách và bắt đầu. Nhớ dùng ngón tay nhé!

Làm bạn với lũ khỉ đột trên núi

Trong ba năm qua tôi đã bỏ khá nhiều thời gian để sống với lũ khỉ đột trên vùng núi hoang

dã. Nơi trú ngụ của chúng là những ngọn núi rậm rạp mù sương trên dãy Virunga, 8 ngọn núi lửa cao ngất – cao nhất là 14.787 feet - nằm giữa ba quốc gia châu Phi là Rwanda, Uganda và Cộng hoà Dân chủ Congo.

Trong thời gian đó, tôi đã làm quen dược với nhiều con khỉ đột và chúng cũng quen với sự có mặt của tôi. Chúng lang thang trên những ngọn núi và vùng đèo yên ngựa trên từng toán, và vài số toán đã chấp nhận sự hiện diện của tôi gàn như một thành viên. Tôi có thể đến gần chúng, đứng cách chúng vài feet. Có một số con, đặc biệt là những con nhỏ và những con mới lớn còn tới gần tôi hơn. Chúng cầm dây máy ảnh lên xem, sờ vào khoá trên ba-lô của tôi. Một con thậm chí còn nghịch dây giầy, mặc dù tôi có cảm giác rằng nó không hề nghi ngờ đôi giầy thực ra lại có liên hệ với tôi.

Tôi biết về lũ khỉ đột với tính chất là những cá thể, mỗi con có những đặc điểm và cá tính riêng, và chủ ý để nhận dạng bằng hàng.

Mụ ma băng từ trong bóng tối đột ngột xuất hiện trước mắt ông. Từ vị trí cao nhất của tàu ông phát hiện ra người đàn bà thép duyên dáng. "Ngay cả cặp mắt cũng đánh lừa mình", thuyền trưởng Smith nghĩ thầm,nhưng không thể ngăn lại xung lượng của bà ta. Vài phút sau lễ hội của từng người đã tan thành từng mảnh. Tàu Carpathia, cách đó 58 dặm, đã bắt được tín hiệu SOS và phóng nhanh tới cứu được 705 người may mắn nhất. Nhiều năm sau một trong số họ nhận xét: "Bà ta quay mũi tàu dường như muốn che khuất để chúng tôi không nhìn thấy cảnh tượng hãi hùng".

Trăm trang ghi chép của tôi, tôi đã cho chúng những cái tên như: Rafiki, Uncle Bert, Icarus,v.v…

Việc làm này không phải là dễ dàng. Các sách hướng dẫn nghiên cứu về việc này không mấy phù hợp. Tôi chưa thấy thoả mãn. Tự tôi cảm thấy lũ khỉ luôn tỏ ra nghi ngờ đối với những kẻ lạ chỉ ngồi yên mà quan sát. Chính vì vậy, tôi đã cố gắng gây lòng tin và khơi gợi tính tò mò của chúng bằng cách hành động giống như một con khỉ đột. Tôi bắt chước chúng từ cách ăn, cách bới lông, cho đến các tiếng kêu, thậm chí cả những tiếng ợ sâu thật kinh khủng.

Lũ khỉ phản ứng lại rất thuận lợi, mặc dù phải thừa nhận những phương pháp này không phải lúc nào cũng đúng. Thế nhưng,phải luôn giữ bình tĩnh, thở đều, hoặc ngồi giả vờ nhai tóp tép cọng cần tây dại, dường như đó là món khoái khẩu nhất trên thế giới.

Khỉ đột là loài lớn nhất trong số các loại khỉ hình người. Một con đực trưởng thành có thể cao tới 6 feet, nặng 400 pound hoặc hơn; sải tay dài 8 feet. Chúng thường sinh sống trong những vùng rừng ẩm ướt ở Trung Phi. Chỉ còn có khoảng vài nghìn con, xếp hàng đầu trong những loài quý hiếm. Một phần lãnh thổ của chúng dược thành lạp khu bảo tồn. Trên lý thuyết, chúng được bảo vệ rất chặt chẽ. Nhưng trong thực tế, chúng lại bị dồn vào những khu vực hẹp hơn, chủ yếu là do bọn săn trộm và lũ người Batusi. Nếu không có những biện pháp hiệu quả cứng rắn hơn đê bảo vệ loài khỉ đột núi, thì có lẽ chỉ trong hai hoặc ba thập kỷ nữa chúng sẽ bị tuyệt chủng.

Một trong những bước tiến cơ bản để bảo vệ một loài động vật đang bị đe doạ là tìm hiểu rõ hơn về chúng: thói quen ăn uống, việc tìm bạn tình, thói quen sinh sản và các hành vi trong bầy

đàn, v.v.. Tôi từng đọc tài liệu nghiên cứu của Jane Goodall về loài tinh tinh và đến thăm trang trại của bà ở Công Viên Quốc Gia Tanzania's Gombe. Name 1967, với sự giúp đỡ của tiến sĩ Louis Leakey và sự tài trợ của Hội Đại Lý quốc gia và Quỹ Tài trợ của anh em nhà Wilkie, tôi bắt đầu nghiên cứu về loài khỉ đột. Việc nghiên cứu không phải là không bị gián đoạn, một trong những lần đó mang tính chất rất quan trọng. Tôi bắt đầu công việc của mình ở Congo, trên các ngọn núi của dãy Mount Mikeno. Mới sau 6 tháng, tôi đã buộc phải rời khỏi đất nước này vì tình hình chính trị rối loạn ở tỉnh Kivo. Đây là một mất mát lớn đối với bầy khỉ đột đang sinh sống tại hệ thống công viên được bảo vệ khá tốt, không có mối đe doạ xâm phạm thường xuyên của con người. do được sống trong môi trường đó nên chúng không mấy sợ hãi trước sự hiện diện của tôi và việc quan sát chúng diễn ra khá thuận lợi. Sau khi rời khỏi Congo, tôi bắt đều lại từ đầu, lần này tại Rwanda. Tôi cắm trại mới gần một bãi cỏ rộng, trên vùng yên ngựa nối giữa các đỉnh núi Karisimba, Mikeno và Visoke.

Mặc dù nơi cắm trại mới này chỉ cách trại cũ của tôi 5 dặm nhưng tôi thấy bầy khỉ đột ở Rwanda thường xuyên bị tấn công bởi bọn săn trộm và các bầy súc vật nuôi, cho nên chúng không chấp nhận mọi cố gắng tiếp cận ban đầu của tôi. Sau 19 tháng làm việc ở Rwanda, công việc của tôi lại bị gián đoạn lần thứ hai. Nhưng không giống lần đầu, công việc của tôi tỏ ra rất có giá trị.

Trong đầu tôi còn nhớ rất rõ – đó là một buổi sáng mù sương tháng hai, khi tôi đang đi trên một con đường mòn vừa lầy lội và trơn tuột, lối đi chính nối giữa ngôi làng Rwanda với lán trại quan sát bầy khỉ đột của tôi ở độ cao 10.000 feet trên núi Visoke. Phía sau tôi, những người khuân vác đang mang một chiếc cũi đẩy dành cho em bé, bên trên cũi che kín.Từ trong cũi vọng ra tiếng khóc than ngày càng to hơn và thảm thiết hơn theo mỗi bước đi. Tiếng khóc nghe đau đớn như tiếng khóc của một em bé.

Khuôn mặt của những người khuân vác nhễ nhại mồ hôi sau bốn giờ leo núi vất vả từ lúc rời khỏi vùng Land-Rover ở chân núi. Lán trại đã hiện ra trước mắt, và ba người Châu Phi trong đội của tôi đã chạy ra để đón chúng tôi.

Ngày hôm trước tôi đã gửi cho họ một thông điệp SOS điên rồ, yêu cầu họ biến một trong hai phòng trong túp lều của túp lều của tôi thành một khu rừng. Việc phá hỏng phòng bằng cách đem về các loại cây vào phòng đối với họ là việc hết sức phi lý, nhưng họ đã quen với những yêu cầu lạ lùng của tôi.

"Chumba tayaria, họ đang gọi và cho tôi biết căn phòng đã chuẩn bị xong. Sau đó với nhiều tiếng hò hét và mệnh lệnh mang tiếng Kinyarwanda, ngôn ngữ địa phương của Rwanda, họ đã đẩy được chiếc cũi qua cửa phòng và đặt nó trước đám cây đang đâm chồi xuyên qua cả các tấm ván sàn.

Lúc này tôi cậy tấm ván che bên trên cũi và đứng lùi lại. Đôi tay nhỏ xíu giơ ra nắm chặt lấy mép cũi, và một đứa bé từ từ kéo mình đứng dậy.

Lần này bạn đọc đến đâu rồi? (Nếu bạn muốn đọc tiếp phần còn lại của bài báo, hãy xem trên tạp chí *National Geographic*, số ra tháng 01/1970). Lại một lần nữa, hãy đánh dấu

số dòng vừa dừng và nhân với 9 để tính tốc độ đọc của bạn. Có tiến bộ hơn chút nào không?

Đánh giá khả năng lĩnh hội của bạn bằng bài trắc nghiệm sau:

1. Khi bà Fossey viết bài báo này bà đã sống với bầy khỉ đột được

A. 3 tháng.

B. 3 năm.

C. 5 năm.

D. 13 năm.

2. Khỉ đột là loại động vật đơn độc, thích sống biệt lập trong hang động. Đúng hay sai?

3. Bà Fossey bắt đầu nghiên cứu về bầy khỉ đột núi ở nước nào?

A. Nam Mỹ.

B. Kenya.

C. Congo.

4. Phương pháp nghiên cứu khỉ đột của bà Fossey là kiên nhẫn ngồi trên cây cho đến khi chúng quên là bà đang ở đó. Đúng hay sai?

5. Một con khỉ đột đực trưởng thành có thể cao 6 feet và nặng 400 pound hoặc hơn. Đúng hay sai?

6. Mối đe doạ chủ yếu đối với tồn tại của loài khỉ đột là:

A. Bọn săn trộm.

B. Khí hậu thay đổi.

C. Sự phát triển của chế độ quản lý chung.

7. Một trong những bước cơ bản để bảo vệ được loài đang bị đe doạ là:

A. Tiến hành chiến dịch vận động để các luật bảo vệ động vật được thông qua.

B. Nghiên cứu kỹ hơn về loài động vật đó.

C. Thuê những người bảo vệ rừng để chống bọn săn trộm.

8. Bà Fossey phải tạm ngưng công việc nghiên cứu vì?

A. Thời tiết xấu.

B. Thiếu kinh phí.

C. Tình hình chính trị rối loạn.

9. Bà Fossey đã báo trước cho nhân viên dọn một phòng để:

A. Đón những người khách có thể đến bất ngờ.

B. Biến thành một góc rừng nhỏ.

C. Để trông trẻ.

10. Bà mang về con khỉ đột nhỏ bằng:

A. Chiếc cũi đẩy.

B. Xe ô tô Land-Rover.

C. Hộp đựng ti-vi.

Đáp án: 1-B, 2-S, 3-C, 4-S, 5-Đ, 6-A, 7-B, 8-C, 9-B. 10-A

10.5. LĨNH HỘI NHỮNG GÌ ĐÃ ĐỌC

Câu hỏi mà chúng ta thường nghe nhiều nhất từ mọi người khi họ nâng được tốc độ đọc lên là: "Làm thế nào để biết tôi lĩnh có hội được những gì mình đã đọc hay không?". Câu trả lời là: *Bạn thật sự lĩnh hội được, thậm chí còn tốt hơn khi đọc nhanh*.

Phần lớn mọi người thấy rằng thực ra họ nhớ rất ít chi tiết dù là từ đầu họ đã không tin chắc vào khả năng lĩnh hội của mình. Sau đây có một số mẹo nhỏ để biết chắc bạn thu lượm những gì cần thiết từ việc đọc tư liệu. (Những gì cốt lõi ở đây là Bạn cần gì; gần như là không bao giờ bạn cần phải biết rõ từng từ!).

Hãy là một người đọc chủ động

Luôn nhớ trong đầu những câu hỏi: Ai? Khi nào? Ở đâu? Cái gì? Tại sao? Như thế nào? Hãy viết ra những câu chủ đề cho

Những câu hỏi đó khi bạn đọc. khi đặt ra những câu hỏi đó bạn đã đẩy trí óc của mình vào trạng thái đòi hỏi nhiều hơn, phải chắt lọc những ý tưởng trong bài đọc giống như việc hút xăng từ một chiếc xe tăng.

Đọc ý tưởng, không đọc từng từ

Những từ mà tác giả sử dụng chỉ là công cụ để truyền đạt các ý tưởng, và cách duy nhất bạn có thể "nắm bắt ý tưởng" là đọc các cụm từ trong ngữ cảnh cùng với những cụm từ khác. Khi bạn đọc từng từ, bộ não của bạn phải làm việc nhiều hơn để hiểu được ý nghĩa của nó. Việc đọc từng từ giống như việc cố gắng khám phá chiếc boomerang bằng cách xem từng phân tử riêng của nó. Thay vì đọc từng từ, hãy nắm bắt bức tranh lớn bằng cách nhìn vào cả cụm từ, các câu và các đoạn văn.

Hãy sử dụng giác quan của bạn

Sử dụng cơ quan thính giác bằng cách độc to lên. Đọc lướt nhanh một lượt trước, sau đó, nếu đó là sách của bạn, đánh dấu vào những điểm quan trọng và vẽ ra những hình ảnh để hiểu rõ những khái niệm trọng tâm để dễ trực quan hơn.

Tạo ra hứng thú

Nếu bạn ít nhiều đã quen với chủ đề và đọc vì lợi ích nào đó thì việc đọc sách trở nên quá dễ dàng. Chẳng hạn, một người bạn của tôi biết một số thông tin sâu sát hơn về hệ thống giáo dục tiểu học, như vậy cô ấy có thể giúp các con mình học ở trường tốt hơn. Cô xem kỹ các giá sách trong thư viện của trường. Để tìm hiểu kỹ hơn về vấn đề này, cô bắt đầu đọc cuốn Sống giữa các học sinh (Among Schoolchidren), một tiểu thuyết viết về một thầy giáo lớp 5 giàu lòng nhân ái ở Massachusetts. Cuốn sách càng lôi hút cô đến với chủ đề này và cô đã đọc những cuốn sách khác sau đó. Tự hỏi mình: "Tại sao mình lại cần đọc những thứ này nhỉ?", cô đã xem trước từng cuốn và có thể loại ra một số cuốn không thích hợp với yêu cầu của mình. Sau khi khởi động như vậy, việc đọc những cuốn thích hợp sẽ rất nhanh và dễ dàng.

Lập sơ đồ ghi nhớ

Sau khi bạn đã đọc nhanh một lượt, lập sơ đồ ghi nhớ với tên các chương và các đề mục. Sau đó đọc kỹ lại một lần nữa và điền vào những chi tiết quan trọng để ghi nhớ.

Tiến tới đọc nhanh hiểu kỹ

Có 4 cách đọc cơ bản: đọc thường, đọc lướt, đọc quét và đọc nhanh hiểu kỹ.

Đọc bình thường...

Là cách đọc chậm từng dòng khi đọc vì mục đích giải trí.

Đọc lướt...

Là cách đọc nhanh một chút để tìm thông tin cụ thể nào đó trong toàn bộ dữ liệu, ví dụ như đọc số điện thọai hay từ điển.

Đọc quét...

Là cách đọc để lấy nội dung khái quát hoặc xem trước một lượt, như đọc báo.

Đọc nhanh hiểu kỹ...

Là cách đọc hết toàn bộ tư liệu với tốc độ nhanh, nhưng hiểu kỹ.

Biết cách sử dụng tất cả những cách đọc này là một lợi thế lớn vì ta sẽ biết cách xử lý với từng loại tư liệu. Nó cho bạn nhiều sự lựa chọn, càng nhiều lựa chọn, càng có quyền thu xếp cuộc sống theo cách thoải mái nhất.

Bạn hãy hình dung cảnh tượng này nhé: Sau khi làm việc trở về, tới nhà, bạn thấy một chồng thư trong hòm. Khi bước vào trong nhà, lướt qua một lượt, bạn thấy có 5 hoá đơn, một cái thư của bạn thân, một bản đăng kí đặt mua tạp chí *American Adventure* hàng tháng, một tạp chí chuyên ngành và mười ba cái thư linh tinh khác nữa. Bạn để riêng các hoá đơn ra để cuối tháng thanh toán. Xem qua các thư linh tinh lại một lần nữa xem có sót thư nào đáng lưu ý không, tìm thấy một thư bồi thường của công ty bảo hiểm, và ném tất cả các thư còn lại vào sọt rác. Bạn để tạp chí *American Aventure* đến tối đọc sau, sau đó ngồi vào bàn và đọc thư của bạn. Bạn chậm rãi đọc thư của bạn tới hai lần, đọc kỹ từng từ và hình dung ra hình ảnh bạn. Cười thầm những hành động khôi hài của bạn, bạn thay bộ quần áo thể thao. Sau đó trước khi rời khỏi nhà, bạn dành ra vai phút để đọc cuốn tạp chí chuyên ngành và xếp nó lên giá cùng với tài liệu chuyên ngành khác. Tuy nhiên, tạp chí cũng cho nhiều thông tin để nghiền ngẫm, suy nghĩ.

Vừa chạy bộ, vừa suy nghĩ và bạn đã tìm ra giải pháp cho một vấn đề marketing khá hóc búa nhờ đã đọc được cuốn tạp chí chuyên ngành, và bạn nghĩ đến cách trình bày ý tưởng của mình vào buổi họp marketing vào ngày mai. Quá trình này có phải là một sự cải tiến lớn đối với việc dẹp toàn bộ chồng tài liệu trên bàn để đọc sau hay không?

Có lẽ bạn đã sử dụng ba cách đọc đầu tiên - đọc bình thường, đọc lướt và đọc quét.

Trong khi chạy bộ, sẽ xuất hiện giải pháp cho vấn đề marketing hóc búa, đó là kết quả của việc đọc tạp chí và việc bạn đọc đến cách trình bày ý tưởng tại cuộc họp marketing ngày mai. Quá trình này liệu có phải là kết quả của việc biết cách lựa chọn những gì cần đọc, đọc gì trước và đọc gì sau hay không?

Có thể bạn đã sử dụng ba cách đọc - đọc bình thường, đọc lướt và đọc quét. Giờ ta làm

quen với cách đọc thứ tư nhé. Muốn đọc nhanh, hiểu kỹ, bạn phải làm được ba việc sau: (1) sử dụng tầm nhìn ngoại biên của bạn, (2) di chuyển mắt nhanh xuống dưới trang, và (3) lật trang nhanh. Cộng cả ba kỹ năng này với khả năng tập trung chú ý và tham gia một cách tích cực, bạn sẽ nhanh chóng thấy tốc độ đọc và khả năng hiểu của mình tăng lên một cách đáng ngạc nhiên.

Mở rộng tầm nhìn ngoại biên giúp bạn tiếp nhận thông tin hơn trong một cái nhìn.

Muốn khám phá tầm nhìn ngoại biên, hãy làm bài kiểm tra đơn giản sau đây:

Nhìn thẳng vào một đối tượng.

Dang tay sang hai bên, ngón tay trỏ chỉ thẳng lên trên.

Chậm rãi di chuyển tay vào bên trong cho đến khi bạn có thể nhìn thấy hai ngón tay trỏ.

Chú ý tầm nhìn của bạn khi vẫn nhìn thẳng về phía trước.

Giáo viên hướng dẫn đọc làm nên thành công của chính mình

Giáo viên hướng dẫn đọc Steve Snyder từng đọc 14 cuốn sách trong chuyến bay từ Los Angeles đến Sydney, Australia. Bằng kỹ thuật của chính, ông đã đọc được 3 – 4 cuốn trong một đêm, cả sách tiểu thuyết và phi tiểu thuyết. Ông đọc với tốc độ khoảng 5.000 từ/phút. Tuy có vẻ rất nhanh nhưng đối với ông đó chỉ là tốc độ chạy bộ, còn tốc độ chạy nhanh là 10.000 từ/phút.

Một số người không tin là ông có thể hiểu hết nội dung khi đọc với tốc độ đó, nhưng Steve đã so sánh tốc độ đọc đó với tốc độ trượt tuyết. "Nếu trượt tuyết chậm rãi, nhẩn nha, bạn thật sự không cần chú ý đến việc mình đang làm. Tâm trí bạn sẽ suy nghĩ lan man. Nhưng nếu bạn trượt nhanh xuống một mỏm núi, bạn phải rất tập trung. Đó là lý do tại sao thực ra bạn nhớ được nội dung tốt hơn khi đọc nhanh" ông khẳng định.

"Bạn phải buộc mình đọc ngày một nhanh hơn - việc này ai cũng có thể làm được. Nhưng có những lúc bạn mất tập trung và phải đọc lại" ông nói.

Theo quan điểm của ông, có những loại tư liệu thường được đọc rất chậm, như thơ ca, kịch và những sáng tác được thể hiện qua biểu diễn, chứ không thuần tuý để đọc.

Ông bắt đầu đọc nhanh từ khi hai tuổi, chính mẹ ông một người rất ham đọc sách, đã dạy cho ông. Khi học lớp một ông đã đọc được 14 cuốn, trong đó có cả các tiểu thuyết của Mark Twain, Jules Verne và những cuốn của sinh viên lớp trên.

Năm 12 tuổi bà mẹ cho ông tham gia một khoá học đọc nhanh, nhưng ông rất thất vọng với phương pháp dạy ở đây. "Đó là một công việc cứng nhắc và buồn tẻ", Steve nhớ lại. Chính vì vậy ông muốn phát triển những phương pháp riêng của mình. Những kỹ thuật đọc đó nay vẫn được áp dụng ở các trại Supercamp. Năm 15 tuổi, ông bắt đầu dạy kỹ thuật đọc nhanh cho sinh viên và ông nhận thấy họ có thể rút ngắn thời gian làm bài tập ở nhà từ một tiếng xuống còn 20 phút! Giờ đây ông tổ chức rất nhiều buổi seminar trên thế giới sử dụng chính những phương pháp ông phát triển từ khi còn là một cậu bé.

10.6. NÂNG CAO TẦM NHÌN NGOẠI BIÊN

Khi bạn đến bác sĩ đo thị lực để kiểm tra mắt, bác sĩ sẽ đo tầm nhìn ngoại biên bằng một loại máy chuyên dụng, chiếc máy này tự kích hoạt khi bạn nhìn thẳng phía trước vào một chiếc bát rộng màu đen. Những đốm sáng giống như những ngôi sao nhỏ, cứ nhấp nháy quanh bát, mỗi khi nhìn thấy đốm sáng bạn lại nhấn một nút. Các đốm sáng cứ nhấp nháy và xa dần khỏi trọng tâm bát, nơi mắt bạn đang tập trung. Một số đốm sáng bạn sẽ không còn nhìn thấy nữa vì chúng đã ra khỏi tầm nhìn ngoại biên của bạn.

Thử kiểm tra bên mắt phải và xác định tầm nhìn ngoại biên của bạn. Phần lớn mọi người có thể nhìn thấy mọi vật ở một góc 45 tính từ tâm, một số người có thể nhìn thấy xa hơn – có thể lên tới 90 hoặc hơn.

Khi đọc, tầm nhìn ngoại biên càng lớn, càng có khả năng lĩnh hội nhiều thông tin trong cùng một lúc. Bạn đọc nhanh hơn khi hiểu được toàn bộ các cụm từ bằng một cái nhìn. Tốt nhất, bạn có thể tự luyện tập theo phương pháp "ba trọng điểm" (tri-focus), nhờ đó khắc phục được thói quen tập trung vào từng từ riêng lẻ. Đơn giản chia mỗi dòng thành ba đoạn. Khi đọc, tập trung vào dòng bên trái, tiếp nhận từng cụm từ bằng tầm nhìn ngoại biên, tránh nhìn vào từng từ. Sau đây là một ví dụ:

In the night sky/ was a very bright star/ that everyone saw.

(Trên bầu trời đêm/ có một ngôi sao rất sáng/ mọi người đều nhìn thấy)

Steve có một cuốn sách "ma thuật" giúp sinh viên rèn luyện phương pháp đọc này. Điều đầu tiên đập vào mắt các sinh viên là cuốn sách tuyệt nhiên không có một chữ nào. Mỗi trang chỉ có một ký hiệu như sau:

-----*-----   -----*-----   -----*-----

Muốn "đọc" cuốn sách ma thuật, bạn chỉ cần tập trung vào đoạn bên trái (trọng tâm là dấu sao), tiếp theo là đoạn giữa và đoạn bên phải. Cứ đọc từng trang bài tập, bạn bắt đầu thấy cuốn sách không phải là về đọc *cái gì* mà là về đọc *như thế nào*.

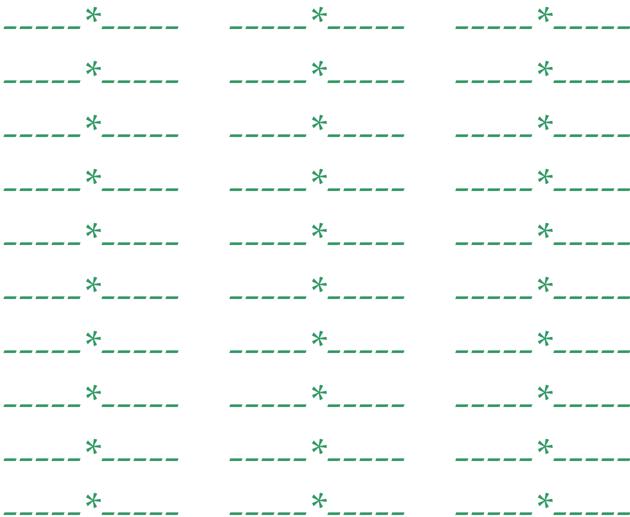
Khi mắt di chuyển, điều quan trọng nhất của bài tập là hãy nghĩ cuốn sách này thật tuyệt diệu, và việc đọc nhanh, hiểu kỹ hơn nhiều sẽ thú vị biết bao. Hãy đọc theo một nhịp nào đó, như 1-2-3 , 1-2-3… hoặc một máy đếm nhịp, nếu có.

Giờ hãy tập đọc bằng cách làm một tờ giấy có chia kí hiệu như trên trên mỗi dòng. Hãy thực hành để sử dụng kỹ thuật ba trọng điểm của Steve Snyder.

Mỗi ngày hãy luyện bài tập này vài lần, mỗi lần từ 20-40 giây. Sau đó thử dùng phương pháp "ba trọng tâm" để đọc một "cuốn sách bình thường". Chú ý chia từng dòng trong sách thành ba đoạn, sau đó hãy để cho mắt nhảy vào giữa mỗi đoạn, trong khi vẫn nhìn thấy các từ ngoại biên ở hai bên. (Để thực hành loại bài tập này, tốt hơn hết hãy chọn những sách bạn thích).

Để sử dụng kỹ thuật ba trọng điểm của Steve Snyder, hãy quét đoạn bên trái, đoạn giữa

và đoạn bên phải, tập trung vào các dấu sao



Một cách khác để mở rộng tầm nhìn ngoại biên là cố gắng đọc từng trang trong khi vẫn tập trung mắt vào khoảng trống giữa các dòng không tập trung vào các từ thực. Đây gọi là "tiêu điểm mềm" (solf focus) và có thêm một lợi thế nữa là mắt bạn sẽ dễ làm việc hơn.

10.7. KỸ THUẬT LẬT SANG TRANG

Hãy nghĩ rằng bạn có khả năng đọc nhanh như lật giở các trang. Để trở thành một người đọc nhanh, hiểu kỹ, bạn phải có khả năng lật sang trang nhanh như tốc độ dệt vải! Sau đây là một số bài tập về lật sang trang được thực hành ở Supercamp.

Tay trái cầm sách ở phía trên, trang sách để mở, tay phải chỉ lướt qua trang sách từ trên xuống dưới, trang bên trái trước, trang bên phải sau. Khi lướt hết trang bên phải, dùng tay trái với sang để lật trang sách, tay trái dùng để kéo các mép sách bên trên.

Một biến thể của phương pháp này là di chuyển tay phải theo hình chữ U từ trái sang phải, tay trái cũng sử dụng để kéo mép sách sang trang mới.

Có thể thấy dễ hơn nếu trước tiên bạn giở hình cuốn sách cho đến hết. Như vậy sẽ không bị chậm tốc độ hay dừng lại khi mắt bạn bị vấp vào một từ hay cụm từ. Hãy tự bấm thời gian trong một phút, thử giở một trăm trang bằng tay trái, trong khi tay phải vẫn lướt từng trang hoặc tạo thành hình chữ U. Sau đó xoay phía bên phải của cuốn sách lên trên và bấm giờ thực hiện trong một phút.

10.8. SIÊU QUÉT (HYPERSCAN) ĐỂ NÂNG TỐC ĐỘ CỦA MẮT

Ta đã nói, nếu di chuyển ngón trỏ theo dòng chữ sẽ tác động đến việc tăng tốc độ đọc. Sau đây có một số cách cụ thể hơn, bạn có thể áp dụng để nâng tốc độ đọc tới mức mắt bạn lướt qua các trang.

Hãy lấy một cuốn sách, bất cứ cuốn nào. Dùng ngón tay để dẫn mắt, di chuyển qua từng trang sử dụng một trong số cách đó.

Khi bạn đọc, buộc mắt đuổi theo ngón tay di chuyển nhanh xuống dưới trang. Đừng cố đọc tất cả các từ. Chỉ nghĩ đến những gì bạn dang nhìn thấy. Hãy nghĩ về bất kỳ hình vẽ hay sơ đồ nào. Tự trả lời những câu hỏi bạn chợt nhìn thấy. Cố gắng xem toàn bộ khái niệm trình bày trong trang sách.

Kỹ thuật này gọi là "siêu quét" (hyperscan) và đó là một công cụ đọc rất hữu ích. Siêu quét là phương pháp hiệu quả để xem trước tư liệu cũng như để quyết định có nên đọc tư liệu đó hay không. Hãy thực hành mỗi ngày với nhiều loại tư liệu khác nhau: báo chí, thư từ, hoặc bất cứ thứ gì bạn có được. Khi đi, hãy nói chuyện về bất cứ thứ gì bạn đang nhìn thấy - từ hoặc cụm từ mắt bạn bắt gặp, một tấm ảnh, sơ đồ, lược đồ, v.v… Luyện tập cách này từ 1 - 5 phút mỗi ngày, bạn sẽ nhanh chóng lĩnh hội được nhiều điều cùng một lúc.

Mỗi lần thử một cách khác nhau cho đến khi bạn tìm ra cách hiệu quả nhất đối với bạn.

10.9. MƯỜI PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ KẾT HỢP TẤT CẢ VỚI NHAU

Tất cả những gì cần làm là cam kết của bạn và 10 phút mỗi ngày. Bạn thử thực hiện như sau, hoặc tự theo cách của mình.

Chọn nơi yên tĩnh…

Chọn một nơi yên tĩnh để đọc và hằng ngày, khi đọc hãy ngồi đúng chỗ đó. Trong thực tế, nên chọn cuốn sách bạn đang muốn đọc và dùng một chiếc đồng hồ để bấm giờ.

Kiểm tra tình trạng sinh lý

Ngồi thẳng trên mép ghế, sách đặt trên bàn trước mặt, cách mắt khoảng 14 inch. Kiểm tra xem lưng đã ngồi thẳng và bàn chân đặt sát xuống nền nhà chưa. Dành một phút để tâm hồn thư thái và cơ thể được thư giãn.

Xem cuốn sách một phút

Xem tiêu đề, mục lục, đề mục chương, các mục lớn, hình ảnh, tranh vẽ, sơ đồ và các phần tóm tắt chương. Khi xem trước, hãy tự đặt ra câu hỏi: " Cuốn sách này nói về cái gì?"

Giở hết các trang sách

Tập giở các trang nhanh hết cỡ trong một phút, dùng ngón tay di nhanh xuống từng trang. Nói to lên những gì bạn nhìn thấy khi lật giở các trang, Sau một phút, dừng lại xem bạn dã giở được bao nhiêu trang. Giờ hãy làm lại trong một phút nữa và xem liệu bạn có nâng được tốc độ liên được không. Cố gắng đạt mục tiêu 100 trang/phút trở lên.

Giờ hãy lật bên phải sách lên

Hãy nhìn lên trần nhà và nghĩ đến một nơi yên tĩnh, hít một hơi thật sâu, sau đó nhìn xuống trang như sách và bắt đầu đọc. Lật nhanh các trang, dùng ngón tay hoặc vật gì đó để dẫn mắt xuống phía dưới trang như sử dụng các sách siêu quét. Đồng thời khi đó hãy tự hỏi những câu, như: "Tài liệu này viết về cái gì? Tác giả đã nói gì? Điều đó có đúng không, tại sao đúng và đúng ở mức độ nào? Vì sao nó lại quan trọng?"

Giả vờ như bạn có một thính giả, người đó thắc mắc không biết bạn đang đọc gì, và hãy gây ấn tượng với họ khi họ tiến đến chỗ bạn. Chẳng hạn như: "Ồ, cuốn sách này có thể viết về gì nhỉ? Tôi thấy có một biểu đồ với nhiều màu sắc biểu thị các đám mây và đại dương có các mũi tên và hình ảnh của băng đá và nhiều bản đồ mã hoá màu (color-coded map). Có thể là điều gì đó về thời tiết chăng? Vâng, tôi thấy đó là về chu kỳ của nước trên trái đất. Bây giờ, không biết tác giả phải nói gì về điều này đây…?"

Cứ thế tiếp tục, nhớ chú ý vào các cụm từ, đừng để ý từng từ riêng lẻ. Mỗi ngày sử dụng một cách khác nhau cho đến khi bạn thấy cách nào là phù hợp với bạn nhất.

10.10. MỎI MẮT Ư?

Khi mắt đã mỏi, bạn hãy thử cách làm tiêu tan sự mệt mỏi và stress này nhé. Trước tiên, xoa mạnh hai bàn tay với nhau một lúc, sau đó nhắm mắt lại và khum hai lòng bàn tay úp lên mắt, khép chặt các ngón tay sao cho ánh sáng không lọt qua được. Hình dung bạn đang ở một nơi yên tĩnh và thơ mộng - chẳng hạn, trong một khu rừng có không khí trong lành, mát mẻ, những ngọn cây đu đưa trong gió. Nhướn mắt lên một lát khi hình dung ra nơi đó. Dùng mắt dõi theo chuyển động tới lui, lên xuống của ngọn cây; như vậy sẽ rất tốt để loại bỏ sự căng thẳng cho các cơ quanh nhãn cầu. tự nhủ với mình rằng bạn đang làm một việc tốt, một việc hữu ích để bạn có thể trở thành một người đọc nhanh, hiểu kỹ tới mức khó tin! Sau đó từ từ bỏ tay ra và mở mắt.

Bạn nên sẵn sàng sử dụng những kỹ thuật mới và thực hiện kiểm tra lần cuối xem mình đã tiến bộ đến mức nào.

Nếu bạn muốn thực hành một chút thì hãy làm ngay lúc này, chỉ mất khoảng 10 phút.

Một lần nữa, kiểm tra tư thế của bạn: ngồi thẳng trên ghế trước, bàn chân đặt sát xuống sàn nhà, sách dựng ngay trước mặt. Dành một phút để lấy lại bình tĩnh và tập trung. Bấm đồng hồ cho một phút, ngước mắt nhìn lên, sau đó nhìn xuống trang sách và bắt đầu.

BÙNG NỔ SỰ DIỆU KỲ TRONG GIÁO DỤC
CỦA TÁC GIẢ LYELLE PALMER

Tạo niềm vui trong lớp học thông qua gợi ý và quay vòng

Phương pháp dạy và học tăng tốc (accelerative) là việc biến lớp học thành nơi sinh viên được học hành với tinh thần lạc quan, tư thế thoải mái với những cách gợi ý rõ ràng và khéo léo. Giáo viên trong lớp khuyến khích thể hiện cái tôi tích cực trong mỗi con người, cái tôi đó sẽ hỗ trợ cho những khả năng hoạt động tình và sáng tạo trong sinh viên. Rõ ràng, sinh viên rất thành công ở việc học tăng tốc, ngoài ra lớp học còn là một nơi rất vui nhộn. Giáo viên sẽ có đầy sinh lực và hứng thú vì họ bỗng nhận thấy không một nơi nào trên thế giới mà ngày nào cũng có không khí sôi nổi, hào hứng như ở các lớp học (dù ở bất cứ lứa tuổi nào). Một khi các giáo viên đã nhận thấy thành quả nổi bật của quá trình hoạt động tích cực của cả bộ não, có thể họ sẽ không bao giờ quay trở lại với cách dạy và học đơn điệu như ở lớp học thông thường.

GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ

Những hoạt động cụ thể của lớp học tăng tốc chia làm ba giai đoạn riêng biệt. Thứ nhất là giai đoạn chuẩn bị, đó là giai đoạn chuẩn bị môi trường bên ngoài và bên trong của sinh viên, tạo điều kiện để việc học diễn ra nhanh chóng và dễ dàng. Để gây không khí học tập của sinh viên trong lớp, lớp học được tổ chức khác với một lớp học bình thường. Ghế ngồi xếp theo hình vòng cung để sinh viên có thể giao tiếp bằng mắt với nhau, tạo không khí gần gũi, ấm cúng. Căn phòng gọn gàng và dễ chịu. Một lọ hoa tươi và một bức tranh (thực sự mang tính nghệ thuật) cũng ảnh hưởng đến không khí trong lớp. Toàn bộ bài đọc được thể hiện qua những bức vẽ sặc sỡ do giáo viên tự tạo treo trên tường; những con chữ ba chiều, chữ theo mỗi bức vẽ. Những lời khẳng định rõ ràng được treo trên tường, trên dây hoặc để trên bàn. Một loại nhạc cổ điển êm đềm được bật lên khi các sinh viên bước vào lớp.

Lớp học bắt đầu bằng hoạt động thể chất để thư giãn cơ bắp trong vài phút (xoa bóp lưng cũng tốt. Liệu bạn còn uể oải nữa không khi bước vào lớp đã làm động tác xoa bóp

lưng ngay từ những phút đầu tiên?). Tiếp theo, khi cơ thể được thoả lòng và được quan sát trực quan những thành công trước đây một cách xác thực, sinh viên có trạng thái tinh thần làm việc hiệu quả nhất và thoải mái chú ý tới bất kỳ việc gì diễn ra trong lớp. Những cách khẳng định và gợi ý xác thực đối với xinh viên, như: "Hôm nay các em sẽ tìm hiểu tiếp những nội dung mới trong khoá học, đồng thời mở rộng kiến thức và đào sâu hơn những nội dung đã học. Các em sẽ thấy ngạc nhiên vì những liên kết sáng tạo sẽ phát triển rất nhanh khi chúng ta lại đề cập đến nội dung này".

GIAI ĐOẠN TRÌNH BÀY

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn trình bày tư liệu, giai đoạn này thường diễn ra rất sôi nổi, mạnh mẽ và đột ngột (thường với nhạc nền là một loại nhạc cổ điển gây ấn tượng sâu sắc). Ở giai đoạn này,toàn bộ họat động giảng dạy được coi như việc hướng dẫn bằng ngoại ngữ; các thuật ngữ và khái niệm mới được giải thích như một bài tập giải mã mở rộng , sau đó liên hệ với những tư liệu đã học từ trước. Hình thức học có thể là nhắc lại tất cả các tư liệu từ ba lần trở lên một cách ngẫu nhiên. Trình bày có thể khái quát hoặc mở rộng; từ đầu đến cuối tránh đi vào các câu hỏi và luyện tập, đôi khi sinh viên có xu hướng phản ứng lại hướng dẫn: "Hãy nói cho những người ngồi bên cạnh biết những điều cần thiết trong giai đoạn chuẩn bị cho một lớp học tăng tốc theo cách nhớ của bạn" (chứ không phải là "Bạn có thể nhớ tất cả những điều cần thiết trong giai đoạn chuẩn bị không?")

Để thu hút toàn bộ sự chú ý của sinh viên ở bất cứ lứa tuổi nào, khi trình bày có thể sử dụng các con rối, động tác cường điệu và cách gây ấn tượng của giáo viên. Giáo viên học cách phát âm có ngữ điệu khi nói để bán cầu đại não mang tính ngôn ngữ thứ yếu được tham gia. Những từ mang tính xác thực, những từ mang tính thể thức và ngữ điệu sẽ kích thích não bộ của sinh viên có năng khiếu hoặc có phong cách học sử dụng các giác quan, như: thị giác, thính giác, khứu giác. Sinh viên nhắm mắt lại và mường tượng ra nội dung hoặc liên hệ các thuật nhớ trực quan kỳ quặc với nội dung. Phép ẩn dụ và loại suy tạo ra những hình ảnh dễ hồi tưởng; ở đây các bài hát thường được sử dụng nhiều nhất. Giáo viên viết kịch bản, lồng nội dung bài học vào các chương và phân vai. Những tấm thẻ phát cho sinh viên đều nhân cách hoá các khái niệm hoặc thuật ngữ ("Tôi là tác động đầu vào, tôi tác động đến các dây thần kinh dẫn vào não từ các giác quan như mắt, tai, làn da, mũi, lưỡi, hoặc các cơ"). Các sinh viên trở thành đối tượng với tư cách là một nhóm (tức mỗi sinh viên là một thành phần trong kế họach của một giờ học). Giáo viên minh họa, dẫn dắt, trình bày, diễn đạt, phác họa, gợi mở và khái quát lại. Sinh viên cũng trình bày trong một nhóm nhỏ hoặc trước cả lớp, như vậy việc phối hợp dạy và học diễn ra một cách bình đẳng tin cậy và rất tự nhiên.

Việc xem xét thụ động thường củng cố thông tin mà não nhận được. Ở đây chúng tôi lưu ý: bộ não ghi lại từng giây phút đã trải qua vào mọi lúc, nó không thể không ghi lại,

tiếp nhận, lĩnh hội, và hấp thụ. Não tiếp thu tốt nhất khi hoàn toàn tập trung, không có bất kỳ sự xao nhãng (sợ hãi) nào, và khi thông tin được trình bày theo thể thức phù hợp nhất hoặc bằng mọi thể thức. Trong trạng thái nhắm mắt, thư thái, hàm lượng đi-ô-xit trong máu cao, các tế bào não sẽ hoạt động hiệu quả nhất khi điềm tĩnh khái quát lại bài học. Việc nghe giáo viên khái quát lại nội dung bài học với sự chăm chú, nhưng thoải mái là một việc rất quan trọng, hiệu quả, thú vị và giàu sức tưởng tượng mà tất cả các sinh viên luôn mong đợi, khái quát lại bao gồm việc thể hiện bằng trực quan nội dung bài học từ việc trình bày ngay từ đầu, và nó có thể có cả những cái nhắc đến nội dung bài học trước, như kịch bản, bài hát, và các động tác. Sau khi tiếp thu một cách dễ dàng bằng cách khái quát thụ động, sinh viên có thể khái quát lại (không phải là học hay "cố gắng" học) nội dung bài học trước khi ngủ vào tối hôm đó. Phương pháp này giúp sinh viên củng cố bài học ngay trong đêm.

GIAI ĐOẠN KÍCH HOẠT VÀ THỰC HIỆN CHI TIẾT

Giai đoạn cuối cùng, giai đoạn kích hoạt và thực hiện chi tiết, giúp sinh viên sử dụng những gì đã học được trong các trò mô phỏng hoặc các trò chơi, bao gồm việc chơi phân vai, trò giả vờ giống hệt, và sử dụng các trò hỏi đáp không chấm điểm và tự sửa sai. Việc sửa chữa được thực hiện gián tiếp, không bao giờ nêu tên sinh viên bị lỗi, mà tế nhị dạy lại cho cả lớp để nhận thức nội dung rõ hơn. Cuối cùng, thỉnh thoảng sử dụng các trò chơi hỏi đáp có chấm điểm, sau khi sinh viên đã nắm vững nội dung và tin tưởng vào kiến thức và kỹ năng của mình. Các kỳ kiểm tra cuối cùng được biết là có các kế hoạch của nhóm trong đó sinh viên xây dựng hệ thống dữ liệu, bao gồm các bài hát, kịch trào phúng có kịch bản, biểu đồ treo trên tường (giáo cụ trực quan) và các mô phỏng khác. Các kỳ kiểm tra tiếp theo diễn ra vài tháng sau đó về kiến thức đã chứng minh mức độ ghi nhớ nội dung học trên lớp rất đáng chú ý, vượt trôi hơn hẳn việc dạy và học thông thường.

NGHIÊN CỨU VÀ Ý NGHĨA

Dữ liệu mà các giáo viên và các nhà nghiên cứu thu thập được đã được đăng trên các tạp chí nghiên cứu trong 15 năm qua. Một số luận văn thạc sĩ và luận án tiến sĩ đã được hoàn thành về các đề tài học tăng tốc. Một số tạp chí văn học đề cập việc học tăng tốc đã chỉ ra nhiều bằng chứng về tính hiệu quả của cách thực hành trong lớp học này. Có hai công trình phân tích kết quả nghiên cứu về phương pháp học tăng tốc đã được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu giáo dục. Một trong số đó có những ảnh hưởng rất quan trọng trong việc dạy ngoại ngữ, còn công trình kia cho thấy một số lớp có nhiều sinh viên có nhu cầu đặc biệt đảm bảo mức học cao gấp từ 2 – 4 lần so với sinh viên bình thường!

Ngoài những kết quả học thuật đã được chứng minh phương pháp giảng dạy mang tính tự nhiên rất cao này còn có những ý nghĩa sâu xa. Hiện nay, việc sử dụng chất ma tuý

là một vấn đề lớn đối với thanh niên. Các giáo viên dạy theo phương pháp tăng tốc quan sát thấy rằng nếu sinh viên say mê cao độ với việc học, thành công trong môi trường thoải mái, vui vẻ, có tính tập thể và sự quan tâm chu đáo,thì ma tuý không còn sự cám dỗ nào nữa. Ngược lại, nếu sinh viên không cảm nhận được những điều tốt đẹp hay điều bình thường trừ phi sử dụng ma tuý, thì ma tuý sẽ có sức hấp dẫn rất lớn. Có lẽ, biện pháp quan trọng nhất để ngăn chặn trước nghiện ma tuý là giúp sinh viên có được những trải nghiệm thiết thực, có giá trị và luôn sẵn sàng trên cơ sở sáng kiến cá nhân. Phương pháp dạy học tăng tốc có rất nhiều lợi ích, đó không chỉ là một ý tưởng hay mà còn có nhiều kinh nghiệm học tập rất thiết thực. Việc lựa chọn phương pháp giáo dục tích cực, tăng tốc và mang tính tự nhiên tạo ra quá trình làm việc hiệu quả, chăm chú, độc lập và sáng tạo rất cao cho sinh viên. Sinh viên thấy rằng họ có thể nhận lấy trách nhiệm cá nhân về việc lựa chọn quả quyết trong cuộc sống và như vậy, thay vì là những nạn nhân không có khả năng hoạt động nếu không có sự giúp đỡ, họ sẽ có rất nhiều cơ hội để lựa chọn thái độ anh hùng.

*

Tự chấm điểm cho tốc độ của mình, sau đó trả lời các câu hỏi ở trang sau để kiểm tra mức độ hiểu của bạn. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên trước khả năng ghi nhớ của mình! Nếu chưa đầy 1 phút bạn đã hoàn thành, thì thật là một điều tuyệt diệu! Có thể bạn sẽ muốn viết một cuốn sách riêng.

Kiểm tra khả năng đọc hiểu bằng phương pháp hỏi đáp sau:

1. Mục tiêu của phương pháp dạy học tăng tốc là tạo ra cái tôi tích cực.
Đúng hay sai?

2. Trong một lớp học theo phương pháp tăng tốc ghế được xếp:
A. Sao cho mỗi sinh viên có thể nhìn ra ngoài cửa sổ.
B. Theo hình vòng cung để sinh viên có thể giao tiếp bằng mắt với nhau.
C. Theo các nhóm từ 4-6 người.

3. Hoa, tranh nghệ thuật, áp phích quảng cáo và những kí hiệu bị coi là làm cho sinh viên mất tập trung và do vậy không bao giờ được sử dụng trong lớp học tăng tốc.
Đúng hay sai?

4. Trước khi bắt đầu vào giờ học, Lyelle Palmer gợi ý nên thực hiện:
A. Giữ một lát yên lặng.
B. Thể dục đấm lưng.
C. Ăn qua loa một lúc để nạp thêm năng lượng.

5. Trong bước trình bày tư liệu, nội dung của bài đọc được trình bày:
A. Một cách hăng hái và đột ngột.
B. Có nhạc nền.
C. Có những tấm áp-phích sặc sỡ.
D. Tất cả những thứ trên.

6. Để chắc chắn tất cả các đối tượng học viên có thể hiểu rõ nội dung bài học, giáo viên phải dẫn dắt trình bày, thể hiện bằng động tác, đi đi lại lại, và khái quát nội dung của bài.

Đúng hay sai?

7. Sau khi trình bày nội dung, giáo viên phải cho sinh viên luyện tập để họ nắm chắc nội dung của bài.

Đúng hay sai?

8. Một chương quan trọng trong bước khái quát nội dung của bài là:

A. Chú ý một cách thoải mái.

B. Bản tin về chủ đề (handout).

9. Muốn giúp sinh viên học tốt, phải khuyến khích họ tham gia trò phân vai, hát những bài hát về chủ đề đó, tham gia các trò chơi và nhắm mắt lại để hình dung ra các khái niệm.

Đúng hay sai?

10. Giáo viên dạy ở lớp học tăng tốc quan sát thấy rằng nếu sinh viên say mê học tập trong một môi trường thoải mái, vui nhộn, mang tính tập thể và được quan tâm chu đáo thì ma tuý không còn sự lôi cuốn nào nữa.

Đúng hay sai?

Đáp án: 1-Đ, 2-B, 3-S, 4-B, 5-D, 6-Đ, 7-S, 8-A, 9-Đ, 10-Đ

Tôi biết, tôi biết

Kiểm tra xem bạn có hiểu rõ khái niệm không:

- *Tôi biết tình trạng sinh lý tốt nhất để đọc.*
- *Tôi biết cách thư giãn và tập trung chú ý.*
- *Tôi biết cách xem trước tài liệu đọc.*
- *Tôi biết cách làm một người đọc chủ động và đọc các ý tưởng, không đọc từng từ.*
- *Tôi biết cách tạo ra hứng thú cho mình khi đọc.*
- *Tôi biết cách luyện tập theo phương pháp ba trọng điểm.*
- *Tôi biết ba cách đọc dùng trong siêu quét:*

1. ____
2. ____
3. ____

- *Tôi biết một kỹ thuật lật trang để nâng cao tốc độ đọc. Tôi lật được… trang/phút.*
- *Tôi biết tôi là một người đọc hiệu quả.*

11. TƯ DUY LOGIC VÀ SÁNG TẠO

Tại sao bạn nên đọc chương này? Bởi vì, nó sẽ giúp bạn:
- Đẩy nhanh quá trình giải quyết vấn đề một cách sáng tạo.
- Để bán cầu não phải của bạn làm việc trong những tình huống đầy thách thức.
- Hiểu được vai trò của hệ tư tưởng (paradigm) cá nhân trong quá trình sáng tạo.
- Học cách động não để tìm giải pháp mới cho nhiều vấn đề.
- Khám phá thành công của "Tư duy logic".

Một người có óc sáng tạo thường hay tò mò, thích thử nghiệm, ưa mạo hiểm, hay đùa nghịch và có khả năng trực giác – trong bạn cũng tiềm ẩn một con người như vậy. Đọc chương này sẽ giúp bạn khám phá khả năng sáng tạo của chính mình, biết sử dụng chúng để giải quyết thành công hàng loạt vấn đề hóc búa trong cuộc sống.

Tính theo thang điểm từ 1 đến 10, khả năng sáng tạo của bạn ở mức độ nào? Steve Curtis, một thương gia và cũng là một chuyên gia về khả năng sáng tạo, luôn đặt ra câu hỏi này cho những người đến xin việc. Và ông chỉ nhận được những câu trả lời là "Mười".

Khi được đề nghị giải thích về cách xử sự này, ông cho biết "Tất cả khi chúng ta sinh ra đều đã có óc sáng tạo, và nếu bạn tin rằng mình là một người sáng tạo bạn sẽ tìm được cách đối phó sáng tạo với những vấn đề thường ngày, cả trong công việc và trong cuộc sống riêng. Đó là những người tôi muốn được dùng làm việc".

Trong xã hội, ta thường coi những người như các nghệ sĩ, nhà khoa học và nhà sáng chế có gì đó bí ẩn và khó hiểu - chỉ vì họ đều "có khả năng sáng tạo". Tuy nhiên, tất cả chúng ta cũng có thể trở thành những nhà tư tưởng sáng tạo, có khả năng giải quyết mọi vấn đề. Điều cần thiết là phải có trí tò mò, sẵn sàng mạo hiểm, và ham muốn làm mọi việc một cách hiệu quả - ba phẩm chất có sẵn trong mỗi con người.

Nhiều khi người có khả năng sáng tạo lại rất khiêm tốn. Tuy chưa đến mức được thừa nhận trong nền văn minh nhân loại, nhưng nó thể hiện rõ nét trong cuộc sống thường ngày, làm cho cuộc sống trở nên thú vị hơn. Tôi muốn nói đến những việc tuy nhỏ nhưng đòi hỏi phải có sáng kiến như đuổi kiến ra khỏi đĩa thức ăn của chó, trang trí lại nhà cửa với ít chi phí nhất, tìm cách tận dụng nước tắm để tưới cây, hay trong nấu ăn, thử kết hợp một số món với nhau theo những công thức mới để có món ăn mới với hương vị mới.

Hãy dành vài phút để nhớ lại những tình huống khó khăn, thậm chí có thể là vô vọng, nhưng cuối cùng bạn đã giải quyết vấn đè thành công và đạt được mục đích. Bạn bị vấp ngã, bị sập bẫy, hoặc bị bắt do một giao ước mà trước kia chưa bao giờ gặp phải. Nhưng rốt cuộc, bạn đã tìm được cách thoát ra. Đó chính là sự sáng tạo.

Thậm chí có khi bạn đã tìm được giải pháp hay cho vấn đề hóc búa nào đó, nhưng sáng kiến của bạn lại bị xếp xó và một kẻ ma lanh đã lấy ý tưởng của bạn, phát triển thêm vài

bước nữa để biến thành của riêng.

Nếu bạn suy nghĩ từng trường hợp của mình, bạn sẽ khám phá ra một điều là các giải pháp hầu như luôn xuất phát từ kiến thức bạn đã có, hoặc kiến thức vay mượn của người khác – như một câu châm ngôn đã nói: “Dưới ánh mặt trời không có gì mới”. Chỉ có những phiên bản mới và những cách phối hợp mới. Thậm chí những ý tưởng được coi là “cách mạng”cũng bắt nguồn từ một nền tảng tri thức sẵn có. Tuy nhiên, những gì mà người có óc sáng tạo thường làm với tri thức, đó là họ thực hiện cú nhảy để nhìn nhận theo những cách mới chưa từng có. (Điều này thường liên quan đến sự thay đổi của hệ tư tưởng mà tôi sẽ nói ở phần sau).

Rõ ràng tất cả các giải pháp ít nhiều mới lạ của bạn là kết quả của khả năng sáng tạo thực sự, chúng sẽ khuyến khích bạn. Bạn bắt đầu cảm thấy tự tin hơn vào khả năng của mình trong việc khám phá và tìm được giải pháp cho những thách thức ngày càng nghiêm trọng mà con người trên thế giới hiện đang phải đối mặt. Khái niệm “Suy nghĩ toàn bộ - Hành động cục bộ” đã khái quát một cách chung nhất quan điểm của chúng ta về vấn đề sức khoẻ và sự hoà hợp của thế giới. Tất cả mọi người phải nhìn ra thế giới với tầm nhìn rộng nhất, sau đó mỗi người phải hành động trong phạm vi ảnh hưởng riêng của mình một cách thận trọng, sáng tạo và có quan điểm hiện đại. Để làm được như vậy ta phải có khả năng lĩnh hội thông tin mới và tìm ra giải pháp cho vô số các thách thức.

11.1. THÔNG TIN: NGUYÊN LIỆU THÔ CHO SỰ THAY ĐỔI

Thế giới đang thay đổi với tốc độ tăng dần, chủ yếu do thông tin ngày càng nhiều và luôn có sẵn – thông tin *rất nhiều* và *dễ tiếp cận*.

Những người có óc sáng tạo thường sử dụng tri thức có sẵn để tạo bước nhảy giúp họ nhìn mọi việc theo cách mới

Thông tin càng thâm nhập nhanh vào thế giới, vào tư tưởng con người thì con người càng dễ lĩnh hội, kết hợp và tái kết hợp thông tin để đưa ra những khái niệm, học thuyết, cơ sở lý luận và những phát minh mới. Điều đó làm cho tốc độ thay đổi nhanh chưa từng có trên thế giới.

Điều này có ý nghĩa rất lớn đối với chúng ta với tư cách là những người làm kinh doanh, nhà giáo dục, sinh viên, những bậc làm cha làm mẹ và những công dân có trách nhiệm trên thế giới. Những kiểu tư duy cũ và cách chấp nhận thụ động có thể đủ để chúng ta buông xuôi theo dòng đời, nhưng để sống và làm việc hiệu quả thật sự và phát huy hết năng lực bản thân, chúng ta nhất thiết phải tiến đến đỉnh cao của thời đại hậu công nghệ thông tin. Ta cần có những kỹ năng tư duy cho phép lĩnh hội thông tin mới để sử dụng ở nhà, ở nơi làm việc và trường học. Ta tiếp nhận thông tin một cách sáng tạo để có được những kết quả tích cực trong cuộc sống.

Trong cuốn *Phát triển tư tưởng thế kỷ 21*, nhà giáo dục Marsha Sinetar mô tả đặc tính " thích nghi một cách sáng tạo" mà bà tin rằng đặc tính này cần phải có trong mọi mặt cuộc sống của con người - từ việc phát triển và làm giàu cá nhân, công việc kinh doanh và nghề nghiệp, đến việc làm cha mẹ và cuộc sống gia đình. Khả năng thích nghi một cách sáng tạo có thể trông giống như một trò chơi và thực ra rất khôi hài, nhưng nó liên quan đến cách nghĩ vừa logic, vừa tuần tự, vừa mang tính trực giác, vừa mang tính cá nhân sâu sắc – tóm lại là một quá trình tư duy của cả bộ não để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

11.2. XEM XÉT CÁC QUÁ TRÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây, chúng ta dường như gặp rất nhiều thuật ngữ mới về các quá trinh giải quyết vấn đề. Sau đây có một số thuật ngữ với định nghĩa khá đơn giản.

Tư duy kiểu đứng

Quá trình di chuyển từng bước tiến tới đích giống như việc leo từng bậc thang.

Tư duy kiểu ngoài lề

Xem xét vấn đề của bạn từ những góc cạnh mới giống như việc nhảy từ chiếc thang này sang chiếc thang khác.

Tư duy kiểu phê bình

Sử dụng cách nhận xét, đánh giá giống như đánh giá tính khả thi của một ý tưởng hay một sản phẩm.

Tư duy kiểu phân tích

Quá trình chia nhỏ vấn đề hay ý tưởng của bạn thành nhiều phần nhỏ, đánh giá từng phần xem chúng có phù hợp với nhau không, và thử xem chúng có thể tái hợp theo cách mới như thế nào.

Tư duy kiểu logic

Phát triển chiến lược cụ thể về lập kế hoạch và định hướng cho những hoạt động quy mô lớn bằng cách xem xét dự án từ mọi khía cạnh có thể.

Tư duy theo kết luận logic

Bắt tay vào nhiệm vụ từ viễn cảnh của giải pháp cần thiết.

Tư duy sáng tạo

Hiệu ứng gọi là "bóng đèn" xảy ra khi bạn sắp xếp lại những sự việc hiện có và hiểu thấu vấn đề. (Việc này thường liên quan đến tư duy kiểu ngoài lề).

Tất cả các kiểu tư duy có thể phân thành các quá trình của não phải và não trái, trong đó ta có thể thấy tư duy kiểu ngoài lề, kết luận logic và tư duy sáng tạo nằm trên phần não phải mang tính trực giác, và tư duy kiểu thẳng đứng, phê bình, chiến lược và tư duy trên phần não trái mang tính trực logic. Tuy nhiên, trong thực tế có rất nhiều sự trùng lặp. Việc giải quyết vấn đề, giống như bất kỳ hoạt động trí tuệ nào, là sự kết hợp của tư duy sáng tạo và logic. Những người giải quyết vấn đề một cách sáng tạo thực sự thường kết hợp tất cả các quá trình này. Điều quan trọng cần ghi nhớ là tính sáng tạo vượt ra ngoài sự gợi mở sáng tạo ban đầu để chuyển sang thực hiện ý tưởng thực sự.

Từ đầu đến cuối, việc giải quyết vấn đề sáng tạo đều phải trải qua những bước cụ thể sau:

Chuẩn bị (Preparetion)

Xác định vấn đề, mục tiêu và thách thức.

Ấp ủ (Incubation)

Đào sâu vào các sự việc và nghiền ngẫm trong đầu.

Khai trí (illumination)
Các ý tưởng bắt đầu nổi lên.
Thẩm định (verification)
Quyết định xem giải pháp đưa ra có thực sự giải quyết được vấn đề không.
Áp dụng (application)
Thực hiện các bước cụ thể theo giải pháp.

11.3. ĐẶT NỀN MÓNG

Mọi nỗ lực sáng tạo nhất - từ việc đột phá vào các lý thuyết của Einstein, đến chiến dịch quảng cáo lớn, hay chương trình tự cải tiến đầy tham vọng - đều phải có một nền tảng vững chắc. Đây là cách thức bạn lập nên nền tảng đó.

Bạn bắt đầu với những kiến thức của mình và của người khác, và xây dựng từ đó. Khi xác định được mục tiêu, sử dụng phần não trái mang tính logic và tính phương pháp để lập ra một bản đồ định hướng cho não phải trong quá trình ấp ủ và khai trí sau đó. Tuy việc nghiên cứu được coi là hoạt động sáng tạo để bảo đảm thành công cho nỗ lực của bạn, nhưng chắc chắn phải nghiên cứu kỹ.

Hãy thu thập các sách và bài báo nói viết về đề tài của bạn, sau đó đọc và chắt lọc. Tìm đến các chuyên gia về chủ đề đó và trao đổi với họ. Tìm hiểu kỹ những lợi ích khi có được giải pháp và mục tiêu, cũng như những trở ngại khi thực hiện mục tiêu. Sau đó trình bày vấn đề hoặc mục tiêu của bạn bằng ngôn ngữ rõ ràng và chi tiết. Ở bước này hãy luôn tự nhủ:

Mình là người rất có khả năng thực hiện!

Hãy tin rằng bạn có khả năng tìm ra giải pháp. Các nghiên cứu đã chứng minh con người có xu hướng chấp nhận sự tồn tại của vấn đề nếu tin rằng họ có khả năng tìm được giải pháp. Việc chấp nhận sự tồn tại của vấn đề chính là bước đầu tiên để giải quyết được vấn đề.

Khi mọi sự việc đã tồn tại, bạn bước vào giai đoạn ấp ủ hay "trầm ngâm"- lướt qua các sự việc một cách ngẫu nhiên và chậm rãi trong đầu. Đây là giai đoạn làm việc của não phải nhưng mọi người thường cắt xen, rút ngắn, chỉ vì nhầm lẫn với việc "không làm gì". Vì sống trong xã hội của não trái trong đó cho phép "không làm gì",nên nhà phê bình trong bạn đã lên tiếng quở trách, thúc giục hành động, điều đó đã dập tắt óc sáng tạo của bạn.

May mắn là giờ đây bạn đã biết rõ sự việc, có thể tránh được hành động tiêu cực đó bằng cách ý thức việc tự cho phép mình "không làm gì" cho đến khi quá trình ấp ủ mở đường đến quá trình khai trí.

Giai đoạn ấp ủ là những lúc bạn có những suy nghĩ lan man nhất. Đấy có thể và hoạt động vật lý nào đó không đòi hỏi nhiều tập trung như bơi lội, đi bách bộ, hay nhổ cỏ dại. Hoạt động này mở cánh cửa vào đầu bạn và những suy nghĩ tản mạn tràn vào. Những hoạt động khác tương tự còn có nghe nhạc, mơ màng, tắm và lái xe đi lòng vòng.

Vì không có điểm rõ ràng nào xác định khi bước ấp ủ kết thúc và bước khai trí bắt đầu, nên bạn phải có một cuốn sổ nhỏ trong túi hoặc trong ôtô để ghi lại những ý tưởng ngay khi chúng xuất hiện.

Trong những trang tiếp theo, bạn sẽ học về tư duy theo kết luận logic, sự thay đổi của hệ tư tưởng và sự động não, tất cả những cách này đều dẫn đến các giải pháp.

11.4. CẢM GIÁC THẾ NÀO KHI SỐNG TRONG CẢM GIÁC CỦA BẠN?

Việc suy nghĩ một vấn đề có thể rất tiêu cực. Những câu hỏi như: "Điều gì bất ổn vậy?", "Ai làm rối lên thế?", "Tại sao điều đó lại xảy ra với tôi?" - tất cả đều nhấn mạnh vào cái bất ổn và có thể làm bạn phải hao tổn năng lượng và sự sáng tạo.

Tư duy theo kết luận logic, mặt khác, lại mang tính tích cực. Nó ngược với việc suy nghĩ về một vấn đề và sẽ đưa bạn đi theo hướng đúng hơn là để bạn làm những việc vô ích với những suy nghĩ tiêu cực. Với kiểu tư duy theo kết luận logic, bạn sẽ đặt ra những câu hỏi như: "Những gì trong tầm kiểm soát của mình?" "Mình có thể làm được gì với nó?" "Điều gì sẽ động viên mình?" "Điều gì sẽ thúc đẩy và kích động mình?" "Mình có thể thay đổi tình huống này như thế nào?" Tư duy kiểu kết luận logic sẽ biến những vấn đề tiêu tốn năng lượng thành những mục đích mãnh liệt.

Hãy nghĩ đến *giải pháp* hơn là nghĩ đến vấn đề và luôn nghĩ đến thành công. Nói cách khác, hãy hình dung ra việc bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi "sống trong giải pháp của bạn". Đây là một cách làm rất hiệu quả để tìm đến những cách tìm ra giải pháp. Nó cũng tạo ra một áp lực giữa vấn đề và giải pháp. Áp lực này có xu hướng tự nhiên là tự giải quyết theo hướng tích cực.

11.5. THỰC HÀNH TƯ DUY THEO KẾT LUẬN LOGIC

Đây là cách thực hành tư duy theo kết luận logic bạn có thể thử để xác định và theo đuổi mục tiêu riêng.

Hình dung năm năm sau bạn đã làm được tất cả những việc từng hy vọng làm được trong cuộc sống cho đến khi đó. Bạn có sức khoẻ, hạnh phúc, thành công trong công việc đã chọn, và giữ được mọi thăng bằng trên mọi phương diện cuộc sống. Giờ bạn mong muốn có một vị trí có thể tiến xa hơn, có sự đảm bảo về tài chính hơn nữa. Tuy nhiên, đã mấy năm trôi qua từ khi bạn kê khai quá trình hoạt động của mình. *Hãy khai lại với tư cách là một người thành đạt và luôn giữ được thăng bằng trong cuộc sống.*

Một cách nữa, hình dung bạn là một người đi tiên phong, rất năng động và nhiệt tình, một điển hình mà phóng viên báo thành phố đến viết bài. Hãy viết câu chuyện mà bạn muốn nhìn thấy chính mình trong đó. Đồng thời hình dung ra những tấm ảnh minh họa cho bài báo và viết lời chú thích cho ảnh.

Những việc như thế này rất hay, và đó cũng là cách hoàn hảo nhất để sử dụng kiểu tư duy theo kết luận logic. Bạn sẽ thấy khi bạn nhìn trực quan hình ảnh của mình với tư cách là người bạn muốn trở thành một cách rã nét nhất, tự nhiên bạn sẽ phấn đấu theo hướng đó. "Sức mạnh của cách nhìn"là một động cơ thúc đẩy sự thay đổi rất hiệu quả. Các nhà khoa học xã hội trong nhiều năm đã nhận thấy rằng hành động quan trọng là kết quả của cái nhìn quan trọng, đối với các cá nhân, cũng như các quốc gia.

11.6. NHỮNG THAY ĐỔI CỦA HỆ BIẾN HOÁ, HAY "NHỮNG NẤC THANG THAY ĐỔI"

Tư duy sáng tạo không phải là vấn đề làm việc chăm chỉ hơn, mà là vấn đề tư duy theo kiểu khác. Nhiều khi, nó liên quan đến một hiện tượng tư duy ngoài lề gọi là sự thay đổi của hệ biến hoá. (Bạn có nhớ khái niệm "nấc thang thay đổi" trong cách tư duy ngoài lề không?

Hệ tư tưởng là tập hợp những quy tắc ta dùng để đánh giá thông tin và đưa thông tin vào cuộc sống. Mỗi người đều có hệ tư tưởng riêng dựa trên kinh nghiệm của mình. Hệ tư tưởng này rất có ích theo nhiều cách khác nhau. Nhưng nó cũng có thể có những hạn chế. Nó có thể che khuất cơ hội khiến bạn không nhìn thấy, đơn giản vì hệ thống quan điểm đánh giá (frame of reference) của bạn không thừa nhận sự tồn tại của cơ hội.

Một ví dụ nổi bật là việc người Thụy Sĩ mất đi vị trí đứng đầu thế giới về sản xuất đồng hồ chỉ trong một thập kỷ. Một nhà nghiên cứu Thụy Sĩ đã sáng chế ra loại đồng hồ Quartz, nhưng ý tưởng của ông bị nhà sản xuất đồng hồ nơi ông làm việc phản đối với lý do "đồng hồ chưa bao giờ chế tạo theo cách đó".

Như vậy, người Thụy Sĩ đã không thấy được lợi ích của khái niệm mới này, thậm chí họ còn không quan tâm đến cấp bằng sáng chế cho những ý tưởng mới. Nhà nghiên cứu đã đưa chiếc đồng hồ Quartz của ông đến một triển lãm thương mại cách đó không lâu, tại đây chiếc đồng hồ được hãng Seiko and Texas Instruments phát hiện. Họ không có hệ tư tưởng hạn chế như người Thụy Sĩ nên đã nhanh chóng sản xuất loại đồng hồ này.

Sống trong một hệ tư tưởng giống như việc lúc nào cũng chỉ nhìn qua một ô cửa sổ và thấy phần nhỏ thế giới bên ngoài. Qua một ô cửa sổ ta có thể đi hết cuộc đời một cách bình thản. Xét cho cùng, có một ô cửa vẫn tốt hơn không có ô nào.

Toàn bộ khung cảnh có thể rất mờ nhạt, nhưng nếu chưa bao giờ nhìn thấy thì không có lý do nghĩ đến hay cảm nhận được sự thiếu chúng, đúng không? Sự thay đổi của hệ biến hoá cũng giống như việc bỗng dưng phát hiện ra ô cửa mới có thể nhìn thấy những sự vật mới mẻ - hoặc nhìn sự vật cũ ở góc nhìn mới. Khi đã có một ô cửa mới, bạn sẽ tưởng tượng ngay đến ô cửa khác ở đâu đó. Thay đổi của hệ tư tưởng cho phép bạn suy nghĩ vượt ra ngoài các kiểu tư duy hiện có của bạn và nhờ đó có thể tìm được những cách giải quyết hoàn toàn mới mẻ.

Hệ biến hoá: Tập hợp những quy tắc dùng để đánh giá thông tin và đưa vào sử dụng trong cuộc sống

Tuy nhiên, việc nói dễ hơn nhiều so với việc thực hiện thay đổi hệ biến hoá. Đôi khi sự thay đổi xảy ra chớp nhoáng (hiệu ứng bóng đèn), nhưng chúng thường là vấn đề thay đổi ý kiến xung quanh vấn đề và xem xét vấn đề từ mọi khía cạnh. Quan trọng nhất, bạn phải nhận thức được rằng các hệ tư tưởng tồn tại là để ta nghĩ đến việc nhìn ra ngoài phạm vi của chúng.

Trở lại với phép ẩn dụ qua hình ảnh chiếc thang. Hình dung bạn đang leo thang, từng

bước từng bước một, để tìm ra cách giải quyết. Tự nhiên bạn thấy thang dựng nhầm chỗ! Đôi khi vấn đề vẫn là chỉ bạn quan sát nó từ một góc hẹp. Hãy nhìn từ một góc khác, cách giải quyết sẽ trở nên dễ dàng hơn, và đó không còn là vấn đề nữa.

Đây là một ví dụ trong số Các trò chơi phát triển khả năng sáng tạo của Eugene Raudsepp. Hãy nhìn bức vẽ ở bên phải và hình dung bạn cũng đứng trong phòng như vậy. Bạn có nhiệm vụ là buộc hai sợi dây treo trên trần nhà lại với nhau. Các dây nằm ở vị trí mà nếu bạn đang giữ một dây thì tay kia không thể với tới dây kia. Căn phòng hoàn toàn trống không, và bạn chỉ có những sáng kiến trong đầu mình mà thôi. Bạn giải quyết vấn đề thế nào đây? Hãy dành 5 phút trước khi đọc tiếp để tìm ra câu trả lời. (Lưu ý: tôi đã nói câu trả lời không chỉ có một, mà có thể có rất nhiều).

Phần lớn mọi người sẽ nghĩ đến việc "Làm thế nào để có thể với được chiếc dây thứ hai?" sau đó cố gắng tìm cách làm cho một dây dài hơn. Nhưng "những điều đã cho"trong bài toán khiến ta không thể giải theo cách đó. Nói cách khác, chiếc thang đã dựng nhầm chỗ. Tuy nhiên, nếu bạn xác định vấn đề này là "Làm thế nào để sợi dây và mình đến được với nhau?" một cách giải quyết khác có thể xuất hiện. Nếu bạn buộc một vật nhỏ - chẳng hạn, chiếc chìa khoá hay chiếc nhẫn – vào đầu dây và quăng nó đu đưa như một quả lắc, bạn có thể tóm được nó trong khi vẫn giữ được đầu dây kia trong tay.

Bạn đã thấy sự thay đổi chưa? Lần sau bạn phải đối mặt với một tình huống đầy thách thức, hãy nhớ nhìn nó dưới mọi góc cạnh và xác định lại vấn đề nếu cần. Có thể tất cả những gì bạn cần chỉ là một sự thay đổi trong quan điểm của bạn.

11.7. ĐỘNG NÃO

Động não là phương pháp giải quyết vấn đề có thể áp dụng cho cá nhân hoặc nhóm người. Nó liên quan đến việc ghi lại những ý tưởng tự phát không có đánh giá gì cả.

Điều đó dựa trên lập luận: để có được những ý tưởng hay thực sự thì phải có nhiều ý tưởng để lựa chọn. Nó tương tự với học thuyết triết học cho rằng nếu bạn chụp nhanh hết một cuộn phim, có thể bạn chỉ có được vài kiểu ảnh đẹp và không thể tránh có nhiều ảnh xấu. Vấn đề là, khi bạn đang chụp nhanh, bạn không biết ảnh nào đẹp, ảnh nào xấu. Đó là lý do tại sao bạn phải chụp cho nhanh và không đánh giá chúng ngay, việc đó để sau.

Phương pháp động não đặc biệt có hiệu quả trong các tổ nhóm vì hiệu ứng tích luỹ của mỗi người được kích thích từ sự sáng tạo của tất cả những người khác. Phần lớn chúng ta, khi nghĩ đến phương pháp động não, thường hình dung ra cảnh tượng trong một phòng họp có rất nhiều người ngồi quanh bàn và phát biểu ý kiến, có một người đứng để viết hết lên một tấm bảng. Bạn cũng có thể tự động não một mình và ghi lại các ý kiến bằng phương pháp tập hợp như đã nói ở những phần trước của sách. Phương pháp tập hợp cho phép bạn thấy được sự liên tưởng giữa ý kiến riêng của mình và ý kiến dựa trên ý tưởng của người khác.

Tôi thấy những tờ giấy trắng lớn dùng rất hay trong phương pháp tập hợp - động não này. Hãy xác định vấn đề hoặc đề tài của bạn cho rõ ràng, sau đó viết ra từ hoặc cụm từ trọng tâm và giữa tờ giấy và khoanh tròn lại. Tiếp tục, để các ý tưởng bắt đầu tuôn ra. Mỗi ý tưởng xuất hiện, hãy viết lại ngay và khoanh tròn, nối nó với đề tài trọng tâm hoặc với từ khoanh tròn đã nảy sinh ra nó.

Quan trọng là phải *thừa nhận mọi ý tưởng đều là những ý tưởng hay*, chúng có gượng gạo đến đâu cũng không vấn đề gì. Trong thực tế, bạn đừng nên bỏ qua những cái gượng gạo, vì cái mới thực sự thường không thể thấy ngay từ cái nhìn đầu tiên.

Hãy có số lượng đã! Khi nghĩ rằng mình đã viết ra tất cả những gì có thể nghĩ được, hãy cố gắng tìm ra thêm năm ý tưởng nữa. Buộc não của bạn phải vào những lĩnh vực mới. Đó là một cách rèn luyện rất tốt và có thể giúp bạn tìm ra giải pháp mà trước đó chưa ai nghĩ ra được.

11.8. ĐỘNG NÃO VỀ TƯƠNG LAI

Hình dung về tương lai là một trong những cách suy nghĩ sáng tạo quan trọng nhất. Hiện tại là nguyên liệu thô để xây dựng nên tương lai. Dự kiến điều gì sẽ xảy ra, đoán trước xem những tham biến nào sẽ hình thành tương lai – đây là bài tập cuối cùng về tư duy sáng tạo.

500 năm trước, nghệ sĩ vĩ đại và có tầm nhìn xa trông rộng người Ý Leonardo da Vinci đã phác thảo ra những ý tưởng của ông về các loại máy bay và ô-tô, trực thăng và súng máy. Ta biết rằng những ý tưởng này đã trở thành hiện thực, nhưng chúng ta không biết chính xác làm cách nào ông lại có thể *dự đoán* được hiện thực này. Giải thích duy nhất của chúng ta là ông đã sử dụng thông tin đã có sẵn thời đó và tạo ra những bước đột phá về tư duy vào những lĩnh vực còn chưa biết. Ông tiếp nhận thông tin, tổng hợp và sắp xếp lại thông tin, sau đó đưa ra những khả năng không được mọi người trên thê giới hiểu và thừa nhận cho đến hàng thế kỷ sau khi ông qua đời.

Tại diễn đàn Learning Forum, công ty mẹ của SuperCamp tổ chức một "cuộc họp vision meeting" thường niên trong đó những người lãnh đạo công ty lập kế hoạch thọat động trong tương lai. Khẩu hiệu của một cuộc hộp gần đây là: "Động não cho tương lai". Trong phiên họp này, những người tham gia đã đưa ra một số kịch bản cho tương lai và hỏi: "Điều gì nếu?" (What if?). Bước Một của quá trình tập trung vào các tình huống trên thế giới, và bước Hai mang hình ảnh thế giới về với Diễn đàn Learning Forum.

Chiếc chìa khoá của tiến trình này là mỗi thành viên trong nhóm phải thừa nhận mọi tư tưởng với tính chất là những hiện thực còn tiềm ẩn và đưa ra những câu hỏi mở về cách thức mỗi tư tưởng tác động đến công việc như thế nào.

Điều gì có thể xảy ra, chẳng hạn, nếu hệ thống trường học trên khắp nước Mỹ họat động theo một lịch trình quanh năm. Kết quả sẽ ra sao nếu cuộc khủng hoảng trong giáo dục cuối cùng lại ảnh hưởng đến công việc kinh doanh của cả nước Mỹ đến mức mà mỗi doanh nghiệp đều phải tự đảm nhận việc đào tạo nhân công cho mình? Điều gì sẽ xảy ra nếu tất cả các UFO cùng đến ồ ạt một lúc? (Đừng vội cười - điều đó *có thể* xảy ra). Điều gì nữa nếu thông tin có thể nạp vào não chúng ta giống như máy tính? Nếu tuổi thọ con người lên tới 120 năm thì sao? Nếu có các thuộc địa trên vũ trụ và giáo dục thực hiện qua vệ tinh? Điều gì nữa nếu điện thọai trên ô tô (car phone) được sử dụng rộng rãi như vô tuyến truyền hình?

Một số kịch bản có vẻ như sắp xảy ra khiến chúng ta phải sửa đổi kế hoạch chiến lược 10 năm cho phù hợp. Một số kịch bản lại rất viển vông, rất buồn cười. Tuy nhiên mỗi chúng ta đều biết rằng những ý tưởng kì quặc có thể tạo ra một cuộc cách mạng lớn. (Hãy nhớ rằng, cách đây không lâu lắm, những thứ như máy tính, máy fax, điện thoại di động còn là ý tưởng kì quặc).

Dự tính một cách sáng tạo về tương lai là biến đổi những công việc bình thường thành

những hoạt động tiên phong. Và nếu như có một công thức đơn giản để có thể trở thành người đi tiên phong, thì đó sẽ là:

Hiện tại + Những ý tưởng kì quặc = Tương lai

11.9. *“VẼ LÊN PHÍA NÃO PHẢI CỦA BẠN”*

Ned Herrmann là một chuyên gia nghiên cứu về cách thức não hoạt động sáng tạo như thế nào, đã thiết kế và chỉ dạo nhiều phân xưởng tư duy (thinking workshop) sáng tạo cho những công ty như GE, Shell, IBM, Du Pont và AT&T. Khi đang thực hiện nghiên cứu đối với phân xưởng đầu tiên, ông thấy nhiều thành viên hội đồng quản trị có thể bị thuyết phục rằng họ chính là những người sáng tạo nếu như họ được dạy vẽ. Vì Ned tin rằng bước đầu tiên để phát huy khả năng sáng tạo của mọi người là thuyết phục rằng họ thực sự là những người sáng tạo, ông kết hợp cùng với Betty Edwards, tác giả của công trình *Vẽ lên phía não phải*, hướng dẫn cho nhóm kỹ sư hạt nhân sử dụng não trái để vẽ. Đó là một thí nghiệm rất thành công.

Sử dụng phương diện tinh thần khi “nhìn” hơn là những kỹ thuật hướng dẫn nghệ thuật truyền thống, bạn cũng có thể vẽ được!

11.10. HƯỚNG DẪN TẬP VẼ

Tìm một tờ giấy trắng tinh, không có dòng kẻ và một mẩu bút chì. Bật một loại nhạc thư giãn như nhạc Baroc của Pachebel, Handel, hoặc Corelli. Giờ hãy nhìn vào hình vẽ bên phải một lát. (Đừng lật ngược cuốn sách, vì như vậy sẽ chuyển não bạn sáng chế độ não trái, bức vẽ là một họat động của não phải). Hãy xem các dòng khớp với nhau như thế nào và chúng liên quan với các mép giấy ra sao. Đồng thời cũng chú ý đến "khoảng âm" trong bức vẽ - đó là khoảng bên ngoài của hình ảnh thực. Nếu bạn còn chưa rõ tôi định nói gì ở đây, thì hãy giơ tay lên chỗ sáng của cửa sổ và nhìn mọi thứ xung quanh nó. Đấy là cái chúng ta gọi là khoảng âm.

Khi bạn bắt đầu vẽ bức tranh, cố gắng đừng nghĩ đến các dòng kẻ - chỉ di chuyển từ dòng nọ đến dòng kia, chú ý đến các khoảng trống, sự quan hệ và các liên kết. Hãy dành thời gian thoải mái để hoàn thành bức vẽ.

Khi đã vẽ xong, hãy xoay bức vẽ lên. Bạn sẽ rất ngạc nhiên vì nó rất hay. Vì sao lại như vậy? Có thể vì hình ảnh ngước đã ném não trái mang tính phân tích và phê bình của bạn vào một vòng lặp, tạm thời thể hiện không lời trong khi não phải lại có sự hài hước đối với nó.

11.11. NHỮNG MẸO NHỎ TRONG TƯ DUY SÁNG TẠO

Hãy nhớ lại những thành công trước đây của bạn, cả lớn lẫn nhỏ.

Nếu bạn từng thành công (và tất cả chúng ta đôi khi đã thành công trong cuộc đời), bạn biết bạn có thể lặp lại điều đó một lần nữa. Hãy nhắc nhở bạn về điều này mỗi khi phải đối mặt với một thách thức mới.

Hãy tin rằng hôm nay có thể là một ngày đột phá

Bắt đầu một ngày mới với niềm tin điều gì đó có thể xảy ra làm thay đổi mọi thứ. Như vậy, nếu như có điều gì đó thực sự diễn ra, thì đôi mắt bạn cũng sẵn sàng đón nhận.

Rèn luyện óc sáng tạo với những trò chơi trí tuệ

Bộ não, giống như những bộ phận khác trên có thể, hoạt động tốt nhất trong điều kiện. Để được như vậy có một số gợi ý sau đây:

- *Nghĩ ra cách sử dụng mới đối với những vật cũ.*
- *Nhìn vào cảnh tượng từ cuộc sống thường nhật và viết ra câu chuyện chi tiết về những sự kiện có thể đã dẫn đến chúng*
- *Giải ô chữ hoặc những trò chơi khác về từ ngữ*
- *Sử dụng phép ẩn dụ để mô tả điều gì đó với mọi người*
- *Nghĩ ra nhiều cách để diễn đạt mọt việc*
- *Xem ti vi nhưng tắt âm thanh và cố gắng đoán xem người ta đang nói gì.*

Bạn cũng có thể làm theo một trong số những cuốn sách hướng dẫn các trò chơi về trí tuệ có bán trên thị trường.

Luôn ghi nhớ thất bại là mẹ thành công

Nhiều nha khoa học và nhà sáng chế nổi tiếng nhất trên thế giới phải qua vô số lần thất bại trước khi tìm ra một giải pháp có hiệu quả. Hãy sẵn sàng đón nhận những thất bại để đi đến thành công.

Hãy nắm bắt những giấc mơ và hình ảnh tưởng tượng

Nhiều khi, những giấc mơ và hình ảnh tưởng tượng là sản phẩm của những suy nghĩ trong tiềm thức khi muốn tìm ra cách giải quyết vấn đề. Hãy tin tưởng chúng dù có vẻ chẳng ăn nhập gì bởi vì những ý tưởng vu vơ có thể dẫn đến những giải pháp mới lạ, thậm chí mang tính cách mạng.

Hãy tận hưởng cuộc sống vui vẻ

Hãy chơi đi! Như vậy đứa trẻ trong con người bạn có dịp trỗi dậy và có cái nhìn trong trẻo. Bạn cũng sẽ sáng tạo hơn nếu cuộc sống của bạn cân bằng tốt giữa công việc và vui chơi.

Sử dụng kiến thức từ những lĩnh vực khác

Khi làm việc với một tình huống đầy thách thức, hãy nhìn vào những lĩnh vực khác trong cuộc sống của bạn và cố gắng nhìn vào những điểm tương tự. Có thể bạn sẽ tìm được điều gì đó có tác dụng đối với vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Quan sát tình huống từ mọi phía

Hãy hình dung bạn đang đứng ở phía dưới nhìn lên, từ trên nhìn xuống, từ sau ra trước, từ trong nhìn ra, và từ quan điểm của tất cả những người có liên quan. Làm như vậy sẽ giúp bạn quan sát tình huống từ những cửa sổ mới và nhìn thấu bên trong để tìm ra được cách giải quyết sáng tạo.

Xoá hết mọi giả định trong đầu bạn

Những giả định có thể che khuất các giải pháp. Ta giải câu đố này nhé: Một viên sĩ quan cảnh sát ra lệnh cho chiếc xe vượt quá tốc độ dừng lại. Khi viên sĩ quan bước tới bên chiếc xe vượt quá tốc độ, anh ta nhận thấy có 6 vỏ chai bia rỗng lăn lóc trên sàn xe, sau chỗ ngồi của người lái.

"Anh đã uống khi nào?" – viên sĩ quan hỏi.

"Khoảng một giờ trước" – lái xe trả lời.

Khi xét nghiệm nồng độ cồn trong máu, lái xe không bị làm sao. Viên sĩ quan viết vé phạt về lỗi vượt quá tốc độ và cho lái xe đi. Tại sao? Hãy suy nghĩ một lát trước khi kiểm tra câu trả lời ở cuối chương.

Thỉnh thoảng thay đổi vị trí của bạn

Nếu bạn đang ngồi bên bàn, hãy ra ngoài và nằm xuống bãi cỏ. Hoặc nếu đang ở trong phòng họp ở văn phòng, hãy đổi chỗ cho người khác hoặc đứng dậy. Thay đổi vị trí làm thay đổi góc nhìn sự vật của bạn, có thể dịch chuyển cũng có thể kích thích sự chuyển biến về tinh thần.

Trả lời: Bia là một số tăng dần (Beer is one of a growing number) được sản xuất không có cồn. Bạn có coi bia là thứ có chứa cồn không?

Tôi biết, tôi biết

Đọc và đánh dấu vào các ô xem bạn có hiểu rõ khái niệm không:

o Tôi biết tôi có thể tư duy một cách sáng tạo.

o Tôi biết sáng tạo là quá trình của cả bộ não.

o Tôi biết cả quá trình tìm ra các giải pháp, từ khi đặt nền tảng cho đến khi chúng thực sự có tác dụng:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

o Tôi biết rằng có lúc mình không làm gì cả trước khi đến được với những tư tưởng lớn.

o Tôi biết cách sử dụng tư duy kết luận logic để đạt được mục đích.

o Tôi biết cách suy nghĩ vượt ra ngoài hệ tư tưởng của mình.

o Tôi biết mình không thể tìm được giải pháp cho mọi vấn đề trong cuộc sống.

12. TẠO BƯỚC TIẾN BỘ VƯỢT BẬC TRONG HỌC TẬP

Bạn có biết:
- Việc xem qua tư liệu nâng cao đáng kể khả năng ghi nhớ và nhận thức?
- Việc tiếp cận gần hơn với các dự án, các lớp học, hoặc các giai đoạn trong cuộc đời là một quá trình quan trọng để đạt được thành công?

Giờ đây bạn đã biết rằng tất cả mọi người, kể cả bạn, đều có tiềm năng rất lớn - khả năng tiềm ẩn của một thiên tài. Trí tuệ của bạn hoàn toàn không giới hạn ở khả năng học tập - cả bây giờ và trong suốt quãng đời còn lại của bạn. Nếu bạn có thể chấp nhận điều này và tìm thấy trong con người bạn động cơ theo đuổi những mục đích cao nhất, bạn sẽ có được một cuộc sống cá nhân hết mình và sự bảo đảm về tài chính.

Chính vì việc hồi tưởng là một công cụ quan trọng để ghi nhớ và củng cố tư liệu học tập của bạn, nên nó chỉ phù hợp để ta sử dụng chương này nhằm điểm lại và phản hồi những thông tin trong sách.

Trong Chương 1, ta bắt đầu bằng việc định nghĩa học tập siêu tốc với tính chất là "những tương tác làm chuyển đổi năng lượng thành kết quả huy hoàng". Đối với học viên như bạn, điều này có nghĩa là bạn có khả năng cảm nhận cảm giác ấm áp thoải mái, cảm giác hạnh phúc khi mọi năng lượng của bạn được chuyển thành những giải pháp thành công.

Phần lớn mọi người sẽ đồng ý với bạn rằng xã hội phương Tây và cả thế giới đang ở giai đoạn thay đổi rất nhanh - cả về công nghệ và về ý thức tập thể. Trên con đường phát triển có rất nhiều tình huống tiến thoái lưỡng nan mà toàn cầu phải giải quyết, và trong mỗi chúng ta đều có khả năng đạt tới những đột phá về trí tuệ, từ đó đưa ta đến với các giải pháp.

Có lẽ lý do của sự bất hoà và chia rẽ trên thế giới ngày nay là hiện tượng chuyên môn hoá ngày càng cao. Mỗi một bộ phận dân cư có xu hướng tập trung vào lĩnh vực tinh thông và hệ tư tưởng riêng của mình. Một số người cho rằng hiện tượng này là cần phải có và cần thiết vì lượng thông tin sẵn có ngày càng lớn. Với nhiều thứ cần phải biết như vậy, thì một cá nhân đơn lẻ chỉ có thể hy vọng biết rõ được một phần rất nhỏ mà thôi. Nếu như điều đó là đúng, thì ta sẽ thấy rằng vấn đề hiểu được sự liên kết của mọi vật ngày càng trở nên quan trọng hơn.

Với rất nhiều thông tin có sẵn, thì mỗi cá nhân chỉ có thể hy vọng biết rõ được một phần rất nhỏ và việc hiểu được sự liên kết giữa mọi vật mới là quan trọng

Năm 1619, một nhà triết học và toán học người Pháp, René Descartes, từng nói rằng: "Tôi bắt đầu hiểu được các nền tảng của một khám phá thú vị… tất cả các ngành khoa học đều có sự liên kết với nhau như một chuỗi mắt xích; không một ngành nào có thể

nắm vững hoàn toàn nếu không được đồng thời đưa vào bách khoa toàn thư". (Ông dùng từ "Bách khoa toàn thư" ở đây không có nghĩa là chỉ một bộ sách, mà chỉ toàn bộ tri thức của loài người).

Để trở thành những người có khả năng học tập siêu tốc, ta phải có khả năng xử lý thông tin theo hai cách: hấp thụ tất cả các đoạn tư liệu cùng một lúc và với hiểu biết riêng của mình xử lý từng phần nhỏ để biết rõ những phần nhỏ đó có ý nghĩa như thế nào trên một quy mô lớn trong sự liên hệ với những yếu tố khác. Thông thường, mọi người thấy dễ học một cách này hay cách kia hơn (đây là một chức năng của phương pháp học), nhưng điều quan trọng là phải thực hiện được cả hai.

Khả năng thích thú với việc học và học một cách thoải mái sẽ đưa bạn đến những lĩnh vực quan tam mới đầy thú vị. Và trong mỗi lĩnh vực mới bạn sẽ thấy có rất nhiều đại lộ lớn hấp dẫn để khám phá ra một điều rằng bạn sẽ rất bận rộn, sẽ học mãi, sẽ mãi tò mò với những điều rắc rối của thế giới chúng ta. Phần thưởng cho cuộc đời sau những thách thức và khám phá ra ước nguyện của chính mình là bạn sẽ ngày càng trở nên có giá trị hơn trong con mắt của cấp trên, cấp dưới và những người xung quanh. Thành công của bạn càng được bảo đảm hơn; với mỗi một tri thức mới, bạn hiểu thêm về thế giới và cách thức mà nó tồn tại.

Nếu bạn nghi ngờ không biết liệu bạn có trang bị trí tuệ cần thiết để trở thành mọt người có khả năng học tập siêu tốc, thì hãy nhớ rằng não bộ của bạn về mặt sinh lý tương tự với não bộ của những người được coi là "thiên tài" như Albert Einstein, Wolfgang Amadeus Mozart, và Leonardo da Vinci. Điều này có nghĩa là chính bộ não của bạn cũng có thể vĩ đại tương tự như não của những người có khả năng tư duy vượt trội; bạn chỉ cần phải học cách dẫn dắt nó đến với sự vĩ đại riêng của mình.

Như bạn đã đọc ở Chương 2, khả năng học tập của bạn được quyết định bởi số lượng các tương tác giữa các neuron trong não bộ. Bạn nhận được càng nhiều sự kích thích thần kinh, thì sự phân nhánh xảy ra càng nhiều giữa các neutron, như vậy càng làm tăng khả năng liên kết giữa chúng. Do đó, điều đặc biệt quan trọng là phải tự thể hiện mình trong những hình thức kích thích khác nhau và liên tục đổi mới nếu như bạn muốn trở thành một người có khả năng học tập siêu tốc. Hãy bộc lộ với nhiều loại họat động khác nhau, và thông tin cũng quan trọng trong việc giữ sự cân bằng khả năng giữa bán cầu não trái và phải.

Cách bộc lộ này là một hình thức *chủ động học tập*, nó có nghĩa là tự nhận trách nhiệm về trình độ học vấn và cuộc đời của mình bằng cách chủ động tìm kiếm trí thức và kinh nghiệm cần thiết. Chủ động học tập cũng có nghĩa là chủ động tìm kiếm *động cơ* cho mình. Đôi khi bạn phải tự tạo ra động cơ cho mình bằng cách *gây hứng thú* trong một môn học - bằng cách nào đó gắn nó vào cuộc sống thường ngày của bạn để bạn dễ dàng nhìn thấy lợi ích của nó ngay cả khi những người khác có thể chỉ mơ hồ nhận thấy nó.

Một cách để gây hứng thú trong công việc là hãy tự nói với chính mình: "*Nó* đây rồi!".

Như đã được học ở Chương 3, nếu bạn có thể thực hiện một việc trần tục nhất hoặc một tình huống không thể chịu đựng nổi và dành cho nó 100% sự chú ý cũng như nhiệt tình của mình, bạn sẽ dễ dàng trở thành chủ nhân của "*Nó* đây rồi!". Hãy chuyển lòng nhiệt tình đó sang việc học và luyện tập những kỹ năng trong cuốn sách này, và bạn sẽ nhanh chóng trở thành một người có khả năng học tập siêu tốc.

Khả năng sử dụng các kỹ năng học tập của bạn sẽ được mở rộng hơn rất nhiều nếu có một thái độ tích cực – ngay cả khi bạn cảm thấy bạn đang sa lầy vào những chi tiết và vấn đề cần giải quyết, ngay cả khi bạn thường xuyên bị vấp ngã trên con đường tiến đến mục tiêu Bạn chi có thể ngồi phịch xuống và tự nói với chính mình: "Mình sẽ chẳng làm được gì cả" – trong trường hợp đó có thể bạn không làm vậy - hoặc bạn có thể tự nhắc nhở mình rằng trên suốt quãng đường dài thì sai lầm một chút cũng là một kinh nghiệm học được, nó sẽ dạy cho bạn đôi điều để có thể tìm ra cách đạt được mục tiêu cụ thể. Mỗi tri thức, dù nhỏ nhoi đến đâu, rốt cuộc cũng có thể giúp bạn đi đến đích của mình. Thậm chí kết quả còn lớn hơn, nếu như từ những kinh nghiệm đó bạn có thể đến với những mục tiêu khác chưa dự định trước: Ở Chương 4, chúng ta đã định nghĩa cho việc này bằng một thuật ngữ "thất bại = sự phản hồi".

Cách bạn nói với chính mình là quan trọng nhất hãy tạo ra những thông điệp có tính chất tích cực đối với mình. Sự tiêu cực thường mang tính huỷ họai, ngược lại tính tích cực luôn tiếp thêm năng lượng cho chúng ta. Môi trường gia đình và nơi làm việc thường là những nơi lý tưởng để bắt đầu xây dựng các quan điểm tích cực.

Những "môi trường vi mô" ngày có thể là những nền tảng vững vàng để bạn can đảm bước vào thế giới rộng hơn, hay còn gọi là "môi trường vĩ mô". Chính vì việc bạn đối mặt với các thách thức bằng một thái độ tích cực là rất quan trọng, nên mỗi chi tiết trong không gian hoạt động cá nhân của bạn có thể có những gợi ý tích cực và làm cho bạn cảm thấy yên tâm hơn, thấy mình có giá trị hơn. Ở SuperCamp, chúng tôi rất chú ý xây dựng loại môi trường này cho sinh viên, và đó cũng là cái bạn có thể xây dựng cho mình. Chương 5 gợi ý cho bạn nhiều cách để làm việc này.

Mỗi người đều có một phong cách học tập riêng để có thể sử dụng hiệu quả trong nhiều tình huống. Điều quan trọng là giữ được cân bằng trong cách lĩnh hội thông tin cũng như trong cách sắp xếp và xử lý thông tin. Nếu bạn có thể giải mã cách học của những người xung quanh – như vợ con, cấp trên, cấp dưới và đồng nghiệp của bạn, thì kiến thức có thể làm nên những điều kì diệu trong giao tiếp và quan hệ với những người này.

12.1. SỬ DỤNG CÁC KỸ NĂNG

Những điều được trình bày trong sách này đơn giản chỉ là công cụ. Cũng giống như những công cụ khác, tự chúng không thể làm nên điều gì; mà bạn phải *sử dụng* chúng. Bạn có thể ví chúng với những dụng cụ trong một ga-ra ô-tô hay trong một xưởng thợ. Một số dụng cụ sử dụng đơn giản nhưng rất hữu ích, như chiếc tuốc-nơ-vit. Một số dụng cụ khác, như chiếc cưa, có lẽ khi dùng còn đòi hỏi bạn phải chú ý và tập một chút trước khi sử dụng thành thạo và hiệu quả. Chẳng hạn, trong chương hướng dẫn cách đọc này, việc học cách sử dụng ngón tay khi đọc cũng giống như việc học cách sử dụng tuốc-nơ-vit, mặt khác, có thể so sánh với việc sử dụng cưa.

Nếu bạn biết lái xe bằng hộp truyền động bằng tay, có thể bạn vẫn nhớ mình đã cảm thấy lúng túng như thế nào khi mới bắt đầu học cách sử dụng nó. Tứ chi của bạn dường như hoạt động theo nhiều hướng khác nhau, để phối hợp được mọi cử động cần phải rất chú ý, đến mức có thể bạn không làm được việc gì khác cùng một lúc, như nói chuyện với người khác. Và giờ đây bạn đã có thể làm tốt dược việc đó thậm chí không cần nghĩ gì. Bạn thậm chí có đủ kỹ năng để đồng thời vừa nói chuyện điện thọai di động, vừa uống cà phê, vừa lái xe xuống dốc để rẽ vào một góc đường.

Bạn có thể sử dụng thành thạo những kỹ năng nêu trong sách giống như học kỹ năng lái xe bằng hộp truyền động, biến nó thành bản tính thứ hai của bạn.

12.2. NHỮNG MẸO NHỎ

Sau đây là một số mẹo nhỏ trong mỗi chương giúp bạn nhanh chóng có được phương pháp học tập siêu tốc.

Hãy tìm lợi ích trong mọi việc

Hãy biến mọi việc thành trò chơi, nếu có thể.

Hãy tự khuyến khích mình

Hãy tự trò chuyện với bản thân với quan điểm tích cực và tránh những người thường cho bạn biết các thông tin phản hồi tiêu cực không cần thiết. Hãy trình bày lại thông tin phản hồi tiêu cực theo cách tích cực nhất có thể. Chẳng hạn, thay vì đưa ra một nhận xét tiêu cực mang tính cá nhân, hãy nhủ thầm, "À, chắc là anh ta phải có một ngày thật tồi tệ mới nói những điều như vậy với mình". Hãy tin rằng bạn có thể đạt được những mục đích của mình, vì nếu bạn tin tưởng, bạn sẽ thành công.

Hãy tạo ra một phạm vi an toàn cho chính mình…

Hãy tạo ra phạm vi an toàn cho mình, đầu tiên là trong gia đình, và dần dần mở rộng đến văn phòng làm việc, khu vực ngoài trời, giảng đường, những tình huống ngoài xã hội, … Hãy tiến từng bước ra ngoài phạm vi an toàn, vì đây là điều buộc phải mở rộng. Bước lùi vào trong để lĩnh hội thông tin mới và củng cố năng lực của bạn.

Hãy ý thức được phong cách học của mình…

Hãy ý thức được phong cách học của mình trong mọi tình huống. Hãy có những điều chỉnh để giúp mình hấp thu dữ liệu đầu vào và giúp người khác hấp thu dữ liệu đầu vào của bạn.

Sử dụng một hoặc cả hai phương pháp ghi chép

Sử dụng một hoặc cả hai phương pháp ghi chép bạn đã học được (Lập bản đồ tư duy và Ghi chép TM) trong mọi tình huống có thể. Bạn có thể chấp nhận chúng với bất kỳ lý do gì mà bạn thấy có thể đặt bút viết. Đây là những kỹ năng dạng "cưa"; cùng với việc luyện tập bạn sẽ thấy ngày càng yên tâm hơn về những kỹ năng này, sẽ thấy chúng rất hữu ích.

Coi công việc viết lách là một hoạt động vui vẻ…

Coi việc viết lách là một việc vui thú, trong đó mỗi cá nhân có tài năng viết, và nhớ rằng bạn có rất nhiều cách để vượt qua được sự bế tắc của người viết và viết một cách sáng tạo.

Hãy hiểu rõ tất cả các tốc độ đọc khác nhau…

Hãy hiểu rõ tất cả các tốc độ đọc và thay đổi tốc độ đọc của bạn theo công việc sắp tới. Thường xuyên luyện tập kỹ năng đọc nhanh hiểu kỹ bởi đây cũng là một kỹ năng dạng "cưa" giúp bạn tập trung và luyện tập nhiều lần trước khi đạt tới mức thành thạo.

Hãy tự nhủ mình luôn có cơ hội suy nghĩ sáng tạo trong mọi tình huống…

Hãy tự nhủ mình luôn có cơ hội suy nghĩ sáng tạo trong mọi tình huống, sau đó cố gắng thực hiện đúng như vậy! Lúc đầu có thể cảm thấy hơi căng thẳng, nhưng càng luyện

nhiều, bạn càng thấy tự nhiên hơn. Dần dần, mọi người bắt đầu coi bạn là một "người sáng tạo" và chính những cách nhìn nhận đó sẽ tăng cường ý thức tự nhận thức về bản thân của bạn, điều đó chỉ càng làm cho bạn trở nên sáng tạo hơn mà thôi.

Để nâng cao khả năng ghi nhớ, cần chú ý sử dụng các kỹ năng của bạn

Quan trọng nhất, việc học của bạn nên là một kinh nghiệm tốt. Với lối suy nghĩ tích cực và tự rèn luyện những kỹ năng thực tế, bạn đang tạo ra một sự chuyển biến về tư duy, tạo điều kiện để bạn góp phần làm thay đổi thế giới. Hay tự trang bị cho mình càng nhiều tri thức càng tốt. Và hãy để cho những tri thức đó tỏa sáng.

Nhớ sử dụng các kỹ năng của bạn

&

Nhớ phải vui vẻ

Và khi bạn thành công...

Xin chúc mừng!